ఆరోగ్య సాధనము

మహాత్మా గాంధి

వ్రాసిన గ్రంథమునకు ఆంధ్రీకరణము.





ఎస్. గణేశన్ అండు కంపెని వారి

ప్రకటిత

తిరు

B

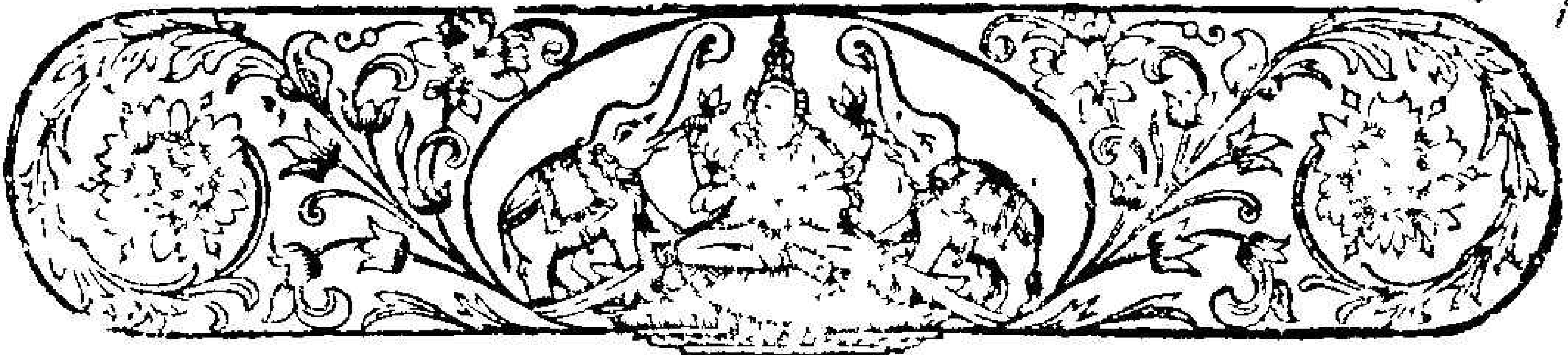
విషయ సూచిక.

1.	పూర్వపీఠిక	... ...	1
2.	ఆరోగ్యమన నేమి	... ...	7
3.	మనుష్యుని శరీరము	... ...	94
4.	వాయువు	... ...	11
5.	జలము	... ...	21
6.	ఆహారము	... ...	25
7.	ఆహార పరిమాణము (మితి)	... ...	47
8.	సాము చేయుట	... .	50
9.	ఉడుపులు	... ...	55
10.	స్త్రీపురుషుల చేరిక	... ...	59

రెండవ భాగము.

కొన్ని సులభములయినచికిత్సలు

1.	వాయువు చికిత్స	... ...	69
2.	జలచికిత్స	... ...	71
3.	మన్నువలని యుపయోగము	... ...	78
4.	జ్వరము	... ...	81
5.	మలబంధము, కడుపునొప్పి, శీతభేది, మూలము	...	83
[illegible]	అంటురోగములు-పెద్ద అమ్మవారు	... ...	86
[illegible]	[illegible] అంటురోగములు	... ...	92
[illegible]	[illegible]	... ...	95
[illegible]	[illegible]	... ...	98
[illegible]	[illegible] పుట	...	102
[illegible]	[illegible]		104



పూర్వపీఠిక

దేహారోగ్యమను విషయమును గూర్చి, కడచిన యిరువది సంవత్సరములుగా నేను మిగుల గమనమును చెల్లించితిని. నేను ఇంగ్లాండులో నున్నప్పుడు నాకు కావలసి యున్నంత అన్నపానములకు నేను స్వంతముగా నేర్పాటులు చేసికొనవలసి యుండెను. కాఁబట్టి, నాయనుభవమును బూర్తిగ నమ్మవచ్చునని చెప్పఁగలను. ఆయనుభవమువలనఁ గొన్ని తీర్మానాంశము లేర్పడెను. ఈపుస్తకమును చదువునట్టి వారిమేలును ఉద్దేశించి, ఆయంశముల నిందు తెలిపెదను.

ఇల్లు కాలునప్పుడు బావిత్రవ్వునట్లు, మన తెలివిలేమిచేతను అజాగ్రత్తచేతను వ్యాధిని రప్పించుకొని పిమ్మట, వ్యాధినివృత్తికై పాటుపడుటకంటె, సుఖజీవితమునకు వలసియున్న విధులప్రకారము నడచుకొని, వ్యాధితగులనట్లు చేసికొనుట ప్రశస్తమార్గమగును. కాఁబట్టి, ఆరోగ్యస్థితికిఁ గావలసి యున్నవిధులను ప్రతిబుద్ధిశాలియుఁ దెలిసికొనవలసినది మిగుల ముఖ్యము. ఈపుస్తకము, ఆవిధులను వెల్లడిచేయుటకే వ్రాయఁబడినది. సాధారణవ్యాధుల నివృత్తిచేయు పద్ధతులనుకూడ ఇందు వివరించెదను.

“స్వర్గమును నరకముగా మార్చునదియు మనస్సేయగును ; నరకమును స్వర్గముగా మార్చునదియు మనస్సేయగును.” అని, ‘మిల్టను’ అనెడి ఆంగ్లమహాకవి చెప్పియున్నాఁడు. కాఁబట్టి, స్వర్గమన్నది, ఆకసమునందెచ్చటనో లేదు; నరకమనునది పాతాళమందెచ్చటనో లేదు. ఈయభిప్రాయమే సంస్కృతమందును. ‘మన ఏవమనుష్యాణాం కారణం బంధమోక్షయోః’ అని, చెప్పఁబడియున్నది.

అనఁగా, మనుష్యుఁడు బంధమునకు చిక్కుటయును, బంధమునుండి విడఁగుటయును వాని మనస్సు ననుసరించుచున్నది. కాఁబట్టి, మను

ష్యుఁడు, ఆరోగ్యవంతుఁడగుటయో రోగియగుటయో వానిని సంబంధించిన విషయమనుట నిశ్చయము. వ్యాధికి మనపనులు మాత్రమే కారణము లుగావు; మనతలంపులుకూడ కారణములగును. "వసూరి, వాంతిభేదులు, ప్లేగు మున్నగు వ్యాధులచే మరణమొందువారికంటె, ఆవ్యాధులకు భయపడి చనిపోవువారి సంఖ్యయెక్కుడు" అని ప్రసిద్ధుఁడైన వైద్యుఁడొకఁడు చెప్పినది యుక్తమనియే తోఁచుచున్నది.

వ్యాధికేర్పడిన మూలకారణములలో తెలివిలేమి యొకటి. మనము తెలివిలేమిచే సర్వసాధారణము లయిన వ్యాధులను గూర్చియును అప్పుడప్పుడేర్పడునట్టి బుద్ధిభ్రమకులోఁబడి,త్వరలో నారోగ్యము కలుగవలయునని తొందరపడుచు వ్యాధిని బలపఱచు కొనుచున్నాము. దేహారోగ్యమునకైన సామాన్యవిధులుగూడ మనకు తెలియక పోవుటచేత, విపరీతము లయిన నివృత్తిమార్గములను అనుష్ఠించెదము. లేదా, వైద్యుఁడని పేరు వహించిన యేమనుష్యునకో మనశరీరము నప్పగించి వేసెదము. చాలదూరమునందున్న విషయములకంటె మిక్కిలి సమీపమందున్న విషయములను గూర్చి మనకున్న జ్ఞానము, అత్యల్పమనుట యాశ్చర్యకరముగాదు; యథార్థమే యగును. మనగ్రామమును గూర్చి మనకేమియును తెలియక పోయినను, ఇంగ్లాండులోని నదులను గూర్చియు కొండలను గూర్చియు కంఠపాఠముగ చెప్పఁగలము—ఆకాశమందున్న నక్షత్రముల పేళ్లను మిగుల శ్రమపడి తెలిసికొనుచున్నాము. అయినను మనయింటనున్న సామానుల పేళ్లను తెలిసికొనుటలేదు. ఈశ్వరసృష్టిలో మహోన్నతములయిన దర్శనీయములను, మనకట్టెదుటనున్న వానిని గొంచెమైనను గమనించుటలేదు. నాటకశాలలందు ప్రదర్శింపఁబడు ఆభాసములను చూడవలయునని మిక్కిలి కోరెదము. అటులే, మనదేహము, ఎటులమర్పఁబడి యున్నదనుటను గూర్చిగాని, ఎముకలును కండయును ఎట్లు వర్ధిలుచున్నవనిగాని, రక్తమెట్లు శరీరమంతటను ప్రసరించుచున్నదనిగాని, అదియెట్లు అశుభ్రమగుచున్నదనిగాని, దురాలోచనలును కామక్రోధాది అరిషడ్వర్గములును మనలనెట్లు బాధించుచున్నవనిగాని, శరీరమొకచోట విశ్రమించి యుండఁగా, మన

స్సు, అత్యంతదూర ప్రదేశముల యందును, మేరలేని కాలమందును ఎట్లు విరామము లేక సంచరించుచున్నదనియును మనము తెలిసికొనకుండుటకు లజ్జించుటలేదు. మనకు, మనస్సుతోడ నున్న దగ్గఱి సంబంధము మఱికేని తోడను లేదు; అటులుండియును, మనదేహమును గుఱించి, తెలివిమాలిన వారమయి, అశ్రద్ధగలవారమయి యుండుటకంటె నికృష్టకార్యము మఱి యొకటి యుండదనుట నిశ్చయము.

ఇట్టి యశ్రద్ధనుతొలఁగించి వేయుట మనలో ప్రతిమానవుని కర్తవ్య మగును. తనశరీరమునుగూర్చిన ముఖ్యవిషయముల నైనను తెలిసికొనవలసినది యొకరొకరికి ముఖ్యకర్తవ్యమనుటను గ్రహియింపవలెను. ఈ చదువును, ప్రతిపాఠశాలయందును బాలురకు బాగుగ నేర్పవలెను. నిప్పుతగిలి కాలినప్పుడును స్వల్పగాయము తగిలినప్పుడును ఏమిచేయవలయునో మనకు తెలియదు; కాలిలో ముల్లుగ్రుచ్చినప్పుడు, ఏమిచేయుదమని తొట్రిల్లెదము. సాధారణమయినపా మొకటి కాటువైచిన ప్రాణభీతిచే గడగడ వడఁకెదము. ఈయంశమునుగూర్చి మనమెంత తెలివిమాలిన వారమని యాలోచించి చూచిన, సిగ్గుచే తలవాంచవలసియుండును—మనుష్యసామాన్యులీవిషయములను దెలిసికొనుటకుఁగా దనుట బుద్ధిహీనతయే యగును. తెలిసికొనఁగోరు వారిని ఉద్దేశించియే యీపుస్తకమును వ్రాసెదను.

ఇది వఱకెవ్వరును చెప్పని సంగతులనుగూర్చి చెప్పుచున్నానని నేననుటలేదు. ఈవిషయమును గూర్చిపలు పుస్తకములయందు చెప్పిన యంశములను క్రోడీకరించి తెలుపుటను జూడఁగా, పాలనుండి వెన్నను దీసినట్లు గానవచ్చును. అట్టి పుస్తకములను శ్రద్ధతో చదివియును, చదివిన వానిని పలువిధముల పరిశోధించి చూచియును నేను గొన్నియంశములను సిద్ధాంతీకరించి యున్నాను. ఇంతేకాక, అట్టి గ్రంథములను వ్రాసినవారు వేర్వేఱు పద్ధతులనుగూర్చి విమర్శించి యుండుటంబట్టి, వానిని జదువునట్టి వారికిఁ గలుగు మనశ్చాంచల్యము, ఈపుస్తకము చదువుటచేతఁ దీర్చుకొనవచ్చును. [illegible]దులకొక్క యుదాహరణ మిచ్చెదను. కొన్నిసందర్భములయందు వేఁడి [illegible]ని ఉపయోగించవలయునని యొకరును, అందులకే చల్లనీటి నుపయోగింప

వలయునని మఱియొకరును జెప్పియున్నారు. ఇట్టి విరుద్ధములయిన యభిప్రాయములను నేను మిక్కిలి జాగ్రత్తతో విమర్శించి చూచియుండుట చేత నాయభిప్రాయముల నీపుస్తకము చదువువారు నమ్మవచ్చును.

మిక్కిలి యల్పమయిన వ్యాధులకుఁ గూడ వైద్యులను రావించుట మనలోనలవాటయియున్నది. దిట్టమయిన వైద్యుఁడు దొరకనప్పుడు, వైద్యులమని నటించువారి యాలోచనలను విని మనమట్లు నడచుకొనెదము. మందు లేకయే యేవ్యాధియును స్వస్థముగాదనిమనకొక భ్రాంతియున్నది. ఈభ్రాంతి వలన మానవకోటికిఁ గలుగు కీడువంటిది, మఱిదేనివలనను కలుగుటలేదు. వ్యాధులను నివృత్తి చేసికొనవలసినది యావశ్యకమే అయినను, అవి, ఔషధములచేత నివృత్తియగుటలేదు. ఔషధములు నిరుపయోగములగుట నేట్లుండ, వానివలన కీడుమూడుటయును గలదు. వ్యాధిగ్రస్తుఁడు ఔషధ యువ చేయుట యెట్టిదనఁగా, ఒకయింటనున్న యశుద్ధపదార్థములను మూసియుంచుటవలె మూఢత్వమగును. అశుద్ధవస్తువుల నెంతకెంత మూసి యుంతుమో, అంతకంత అది క్రుళ్లుచునే పోవును. మనుష్యశరీరము యొక్క స్వభావధర్మముకూడ ఇట్టిదే యగును. వ్యాధి, మనశరీరము నందెచ్చటనో యశుద్ధముచేరి యున్నదని హెచ్చరిక గొలుపుచున్నది. ఔషధము తిని యాయశుద్ధమును గప్పియుంచుటకంటె, స్వాభావికముగ, అదివెలువడి పోవునట్లు చేయుట యుచితకార్యము. కావున, స్వాభావికముగ జరుగవలసినపని జరుగకుండునట్లు, మనము ఔషధసేవ చేసెదము. స్వాభావికముగఁ గలుగునట్టి నివృత్తి, త్వరలో కొనసాగునట్లు మనము చేయఁగల మనుమాట జ్ఞాపకము నందుంచుట లేదు. లంకణముచే, పైపైని మనదేహమందు అశుద్ధ పదార్థమును చేరనట్లు చేసికొనవచ్చును. దేహములోని మాలిన్యము చెమట రూపమున వెలువడునట్లు, బయళ్లలో దేహపరిశ్రమము (సాము మొ॥) చేయవచ్చును. మనస్సును అణఁచియుంచు కొనుట యన్నిఁటికంటెను ప్రశస్తమయినది.

ఒక మందుబుద్ధి, మెల్లఁగ నొకయింట ప్రవేశించినట్లయిన మరల, ఆచోటువదలి పోవునట్టి తలంపు దానికిఁ గలుగదనియును, పైపైని తన

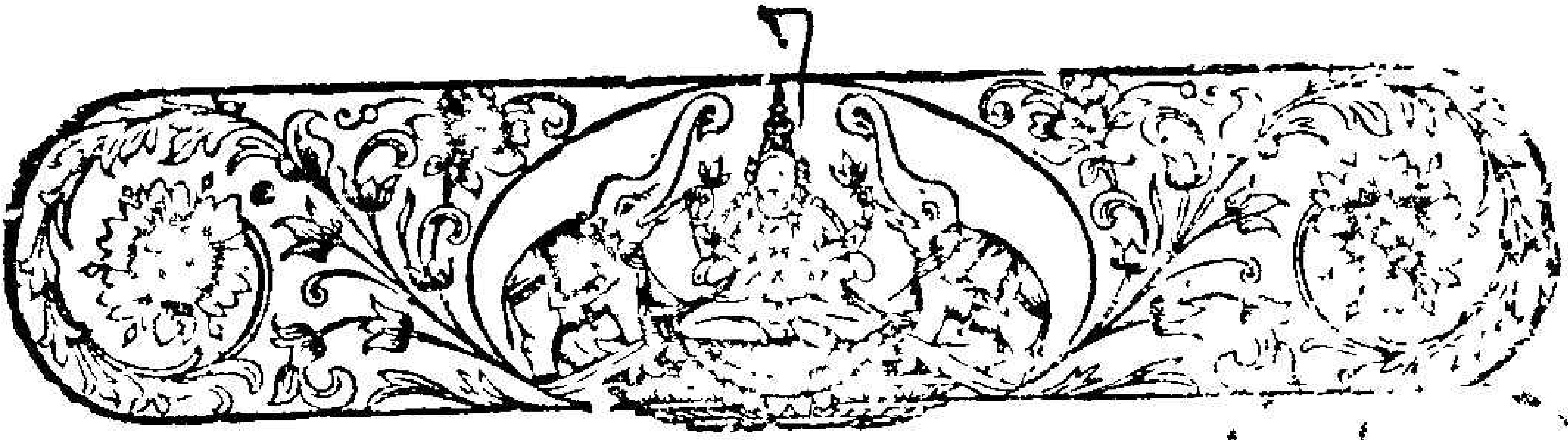
వర్గము వారిని రావించుకొను స్వభావము దానికిఁ గలదనియును మీకు బాగుగ తెలియును నేకద. మిక్కిలి భక్తిశ్రద్ధలతో ఔషధసేవ చేయు చుండియును గొందఱు తమ జీవితకాలమంతయు నేదో యొకవ్యాధిచే బాధపడెదరు. నేఁటికీ వైద్యునొద్దను, ఱేపటికా వైద్యునొద్దను వారు, ఎడవిడక ఔషధసేవ చేయుచునే యుందురు.

తమ రోగమును పూర్తిగ స్వస్థపఱచునట్టి వైద్యుని వెదకుటయందే, వారు తమ జీవితకాల మంతటిని కడపెదరు. అట్టి వైద్యుఁడు దొరకుట యును లేదు. కొంతకాలము ఇండియాలో వసించి కాలగతి నొందిన ధస్టిస్ స్టీఫన్ దొరగారు చెప్పినట్లు, గుణములను దెలిసికొనక స్వభావ జర్మము కనుఁగొనని శరీరములలో, నౌషధులను వైద్యులు ప్రవేశపెట్టుట యాశ్చర్యకరముగానే యున్నది. వైద్యశాస్త్రము, ఊహా మాత్రమే యని సర్ ఆస్టిలి కూపరు దొరగారు ఒప్పుకొనియున్నారు. వ్యాధుల వలన మరణించువారికంటె ఔషధములచే మరణించువారు మిక్కుటమని డాక్టరు. బేకరు దొరగారు, డాక్టరు. ప్రాంకుగారు అభిప్రాయపడెదరు. యుద్ధము, కాటకము, మారి మున్నగువానిచే చనిపోయిన వారికంటె మందు లవలనఁ జనిపోయినవారు చాలమందియని డాక్టరు మేసన్ గుడ్ దొర గారు చెప్పియున్నారు.

మఱియొక విషయమును మీరనుభవముచే తెలిసికొనియుండ వచ్చును. ఒకచోట వైద్యులు మిక్కుటముగానున్న, అచ్చట వ్యాధు లును మిక్కుటముగానే యుండును. ఔషధములను గొనువారు మితికి మీఱి హెచ్చుగుటవలన, ఏ ప్రకటనలకు నోచుకొనని యప్రసిద్ధములయిన వార్తాపత్రికలకుఁగూడ ఔషధములను గూర్చిన ప్రకటనలు సర్వసాధా రణముగ లభించుచున్న వనుట నిశ్చయము. సొంతగాండ్రు తప్ప తక్కన వారు చేయఁదగని కొన్నిమందులను గూర్చి యిటీవల ప్రచురించిన యొక పుస్తకమును చదివితిని. "మనము రెండు రూపాయలు మొదలు అయిదు రూపాయల వఱకు నిచ్చి కొనునట్టి, కొన్ని పండ్లయుప్పు, కొన్ని సిర ప్పులు మున్నగువానికి, వానిని జేయువారికి కాణి మొదలు ఒక్కణావఱకే

వెచ్చ మగును'' అని యా పుస్తకమందు వ్రాయఁబడియున్నది. అటు లుండఁగా, ఆ మందులనుజేయు విధము రహస్యముగ నుంచుకొనుటలో ఆశ్చర్యమేమి ?

కాఁబట్టి, ఈ పుస్తకమును జదువునట్టి మీరు వైద్యులను వెదుక వలసిన యావశ్యకమే లేదని నేను దృఢముగ మీకుఁ జెప్పెదను. అయి నను, మందులను వైద్యులను బొత్తిగ నిలిపివేయుట కిష్టములేని వారికొక యాలోచన చెప్పెదను; అదేమనఁగా, శక్యమయినంతవఱకు ఓర్పుగలిగి యుండుఁడు; వైద్యులకు శ్రమ నొసంగకుఁడు. అయినను, ఒక్క వైద్యుని పిలువవలసిన యావశ్యక మేర్పడినయెడల, తగినవానినిగ నొకని సంపా దింపుఁడు. పిమ్మట,అతఁడు చెప్పునటులే చేయుఁడు; 'మఱియొక వైద్యుని తప్పింపుఁడు' అని యతఁడు చెప్పునంతవఱకు మఱియొకవైద్యుని వెదుక కుఁడు. అయినను, మీ వ్యాధిని స్వస్థపఱచుట ఎవని యధీనమందును లేదు అనుటను దృఢముగ నమ్ముఁడు.



ఆరోగ్యసాధనము

ప్రకరణము. 1

ఆరోగ్యమననేమి ?

ఏ మనుష్యుఁడు బాగుగా భుజించుచు తిరుగులాడుచు వైద్యునొద్దకు పోవక యుండునో యతఁడు ఆరోగ్యవంతుఁడు అని సాధారణముగ జనులు నమ్మెదరు. అయినను గొంచె మాలోచించి చూచినయెడల నీ యభిప్రాయము పొరపాటగుట తెలియ వచ్చును. బాగుగా భోజనము చేయుచు నడయాడుచు నున్నవారిలో నెందఱో వ్యాధిగ్రస్తు లయి యున్నారు. వారు, ఆరోగ్యదశయం దున్నారా, లేరా యని పర్యాలోచించి చూడని కారణముననే, వా రారోగ్యవంతులుగ నున్నారని భ్రమ నొందెదరు.

ఇందలి నిజ మేమనఁగా, సంపూర్ణారోగ్యదశయం దున్నవారు, ఈ విశాలమయిన ప్రపంచమందుఁ గానవచ్చుట మిక్కిలి యరుదు.

ఎవనియొక్క బుద్ధియును శరీరమును జెడిపోవక మంచిస్థితియం దుండునో, అతఁడు మాత్రమే యారోగ్యదశయం దుండువాఁడని యొకరు చెప్పియున్నారు. ఇది యెంతయును తగియున్నది. బుద్ధియును శరీరమును పరస్పరము సమీప సంబంధమును వహించియుండుటచేత, వానిలో నెది చెడిపోయినప్పటికిని అంతయును జెడినదే యగును. మనము గులాబి పువ్వు నిందులకు ఉదాహరణముగా గ్రహింతము. దాని రంగునకును వాసనకును ఎట్టి సంబంబంధము గలదో, అట్టి సంబంధమే శరీరమునకును బుద్ధికిని (లేక ఆత్మకును) ఉన్నది. కాగితముతోఁ జేసిన గులాబీపువ్వు నిజమయిన గులాబీ పువ్వునకు తుల్యమయినదని యెవ్వరును చెప్పుటకు సాహసింపరు. ఏల? పువ్వుమున సారముగ నుండు పరిమళము ను కా

తపుఁ బుష్పమునందుఁ గలుగఁజేయుటకుఁ గాదు. అటులే, దృఢగాత్రము గలవాని కంటెను సద్బుద్ధియు నుత్తమగుణములును గలవానిని, మనము మిక్కుటముగ గౌరవించెదము. శరీరము ఆత్మ యివి రెండును ముఖ్యములైనవే. అయినను మొదటి దానికంటె రెండవది మిగుల ముఖ్యమయినది. ఎవని నడవడిక పరిశుద్ధమైనది కాదో, వాఁ డారోగ్యదశయందున్నాఁడని చెప్పుటకు వీలులేదు. ఏ శరీరమందు బుద్ధి చెడిపోయి యుండునో, ఆ శరీరము చెడక యుండనేరదు. కాఁబట్టి, పరిశుద్ధమయిన నడవడియే యారోగ్యమునకు పునాది వంటిది. దురాలోచనలును కామక్రోధములును వ్యాధియొక్క ప్రత్యేక స్వరూపములే యగును. కాఁబట్టి, ఎవ్వఁడు, మంచియొడలి యమరిక గలిగి, పండ్లును కన్నులును చెవులును మంచిస్థితియందుండునో, ముక్కున నశుద్ధ వస్తువు లేకుండునో, చర్మమునుండి ధారాళముగాఁ జెమట వెడలుటతోడ దుర్గంధముకూడ లేకయుండునో, కాలుసేతులు తమ పనులను బాగుగఁ జేయునో, శరీరము మిక్కిలి బలుపు చెందిగాని కృశించిగాని యుండక సాధారణముగ నుండునో, బుద్ధియును ఇంద్రియములును వాని వశమునందే వర్తించునో వాఁడే యారోగ్యవంతుఁడని చెప్పనగును. అట్టి యారోగ్యదశను మానవుఁడు పొందుట మిక్కిలి కష్టసాధ్యమగును. మన మారోగ్యవంతులమై యుండక పోవుటకు ముఖ్యకారణము మన తల్లిదండ్రు లట్టి దశయందు లేకపోవుటయే. కన్నవారు సంపూర్ణముగ నట్టి మంచిస్థితియందుండినయెడల, వారి బిడ్డలు, అన్ని విషయములయందును వారికంటె మంచిస్థితియందుందురని మిగుల మేధావియగు నొకఁడు చెప్పియున్నాఁడు. సంపూర్ణమైన యారోగ్యదశయందుండువాఁడు మరణమునకు భయపడవలసిన యావశ్యకము లేదు. మరణమును గూర్చి భయపడుటచేత మనలో నారోగ్యము సంపూర్ణముగ లేదని, తెలియుచున్నది. అట్టి యారోగ్యము మన మెట్లు పొందఁగలుగుదు మనుటయును, దానిని పొందిన పిదప, అది మనల నెన్నఁటికిని వదలిపోవనట్లు ఎట్లు కాపాడుకొనవలయు ననుటను గూర్చి ఇంక గమనింతము.

ప్రకరణము. 2

మనుష్యుని శరీరము.

ఈప్రపంచము, పృథివి, అప్పు, తేజము, వాయువు, ఆకాశము (భూమి, నీరు, నిప్పు, గాలి, ఆకాశము) అనెడి పంచభూతములయొక్క కూడికను గలది. అటులే మన శరీరముకూడ పంచభూతముల కూడికను గలది. ఇది యొక చిన్నప్రపంచము. కాఁబట్టి, పరిశుద్ధమయిన పృథివి, పరిశుద్ధమయిన జలము, పరిశుద్ధమైన నిప్పు, పరిశుద్ధమయిన వాయువు, పరిశుద్ధమయిన బయలు, అనెడి పంచభూతములు పరిమితికి సరిగా శరీరమునకు ఆవశ్యకము లయి యున్నవి. ఎముకలచేతనే శరీరముయొక్క గూడు నిర్మింపఁబడి యున్నది. అవి లేకపోయినయెడల, మనము నిలిగి నిలుచుటకుగాని, నడచుటకుఁగాని శక్యముగాదు. దేహమందు మృదువులయిన భాగములు ఎముకలచేతనే రక్షింపఁబడు చున్నవి. తలపుఱ్ఱె మెదటిని, ఱొమ్ము ఎముకలు హృదయమును శ్వాసకోశములను రక్షించెడిని. మానవ శరీరమందు 238 ఎముక లుండునట్లు వైద్యులు లెక్కపెట్టి యున్నారు. ఎముకలు పై వైపున కఠినముగ నున్నను లోవైపున మెత్తగాను బొంగు పాటియు నున్నవి. రెండు ఎముకలు చేరునట్టిచోట వానిపై జవ్వ వ్యాపించియున్నది. ఆ జవ్వను మెత్తనియెముక యనియే చెప్పవలయును. పండ్లు సైతము ఎముక లనియే భావింపవలయును.

కొన్నిచోట్ల కండను తాకి చూచినయెడల, అది గట్టిగాను, చాచుటకును ముడుచుటకు ననుకూలించినదిగాను ఉండుట తెలియనగును. ఈ కండకు కండరము (Muscle) అని పేరు. మనము చేతులు చాచుటకును వంచుటకును, నక్కిళ్లు గదల్చుటకును, కన్నులు మూయుటకును ఈ కండము కారణమగుచున్నది. వీని చేతనే కన్నులు చూచుటయు నగును.

శరీర మెట్లు నిర్మింపఁబడియున్నదనుటను ఈ పుస్తకమందు విశదముగా వర్ణింపవలయునని నే నుద్దేశింపలేదు; అట్లు వర్ణించి చెప్పుటకు

నాకు చాలినంత తెలివియును లేదు. కావున, మన యిప్పటి సందర్భమున కెంత యావశ్యకమో యంత వర్ణనతోడ నిలిపెదను.

శరీరమందు మిగుల ముఖ్యమయిన యవయవము కడుపు. క్షణ మాత్రము కడుపు తనపనిని చేయక మానివేసినయెడల దేహమంతయు నే పడిపోవును. ఆహారమును జీర్ణింపఁజేసి శరీరమును పోషింపవలసినది కడుపున కేర్పడిన కార్యమగును. ఇనుపదారిపై నున్న పొగబండ్ల వరుసలో మొదటి పైలటునకును అనఁగా యంత్రమునకు దాని వెంబడినున్న బండ్లవరుసకు నెట్టి సంబంధమున్నదో, అట్టి సంబంధమే కడుపునకును శరీరమునకు నున్నది. కడుపునందు ఉత్పత్తియగు పిత్తజలము,ఆహారమునందలి సారమును శరీరముతో నైక్యము చేయుటయందు తోడ్పడుచున్నది; ఆహారమునందు సారముపోఁగా నిలువ యున్నది ప్రేగుల మూలమున మూత్రముగాను మలము గాను వెలుపడు చున్నది. గర్భకోశముయొక్క యెడమవైపున ప్లీహము (Spleen) ఉన్నది. అది, రక్తమును శుభ్రపఱచుటతోడ జీర్ణమగుటకుఁ దగిన పిత్తజలమును ఉత్పత్తి చేయుచున్నది. ఱొమ్మునందలి ఱొమ్ముల గూటిలో హృదయమును శ్వాసాశయములు నున్నవి. శ్వాసాశయములకు నడుమ,కొంత యెడమ ప్రక్కగానే హృదయ మున్నది.అయిదవ ఱొమ్ము ఎముకకును ఆఱవ ఱొమ్ము ఎముకకును నడుమ హృదయము కొట్టుచుండుటను తాకి తెలిసికొనవచ్చును. శ్వాసాశయములు శ్వాసకోశములతో సంబంధపఱుపఁబడియున్నవి. మనము ముక్కుగుండా పీల్చునట్టి గాలి శ్వాసకోశ మూలమున శ్వాసాశయములకుఁబోయి రక్తమును శుభ్రము చేయుచున్నది. నోటితో నూపిరి వదలి యూపిరి పీల్వక ముక్కుతో నిశ్వాస యుచ్ఛ్వాసములు జరుపుట మంచిది.

శరీరమందలి పనులన్నియును రక్తప్రసారమును ఆధారముచేసి కొనియున్నది. శరీరమును రక్తమే పోషించుచున్నది. రక్తము, ఆహారములోని సారమును గ్రహించి, ప్రేగులవెంబడి విసర్జనీయములను వెలువరించి దేహము వెచ్చగానుండునట్లు చేయుచున్నది. రక్తము విరామములేక దేహమంతయును ఎఱుపురక్తనాళములనుండియు (పరిశుద్ధరక్తనాళములనుం

డియు) నలుపు రక్తనాళములనుండియు (అపరిశుద్ధ రక్తనాళములనుండి యు) ప్రసరించుచునేయున్నది. నాడి కొట్టుటయును రక్త ప్రసారము చేతనేయని తెలియునది. సాధారణముగా నొక మనుష్యుని నాడి నిమిష మునకు 75 తడవలుకొట్టును. బిడ్డలనాడి యంతకంటె వేగముగాను ముసలి వాండ్ర నాడి యంతకంటె మెల్లఁగాను కొట్టును.

రక్తము పరిశుద్ధముగా నుండుటకు ముఖ్యకారణము వాయువగును. ఒక తడవకు దేహమంతయును చుట్టి, రక్తము, శ్వాసాశయములకు మరలి వచ్చునప్పుడు, అది యపరిశుద్ధముగాను విషస్వభావముగలదిగా నున్నది. మనము లోనికి పీల్చుశ్వాసమునందున్న ప్రాణవాయువు, ఈ యపరిశుద్ధ రక్తమును పరిశుద్ధముచేసి, దానితో నేకీభవించిపోవుచున్నది. శ్వాసము నందలి నైట్రొజన్ అనెడి యపానవాయువు రక్తమునందలి మలినమును గ్రహించికొని వెలుపలికివచ్చుచున్నది. ఈ పనులువిరామము లేక జరుగు చునేయున్నవి. శరీరమందలి ముఖ్యమయిన యొక పనిని వాయువు చేయ వలసి యుండుటచే దానిని గూర్చి పై ప్రకరణమునందు వివరముగాఁ దెలిపెదను.

ప్రకరణము 3.

వాయువు.

మనుష్యుఁడు బ్రదికియుండుటకు వాయువు జలము ఆహారము మిక్కిలి యావశ్యకములయినవి. వీనిలో వాయువు అంత్యంతావశ్యకము. కాఁబట్టియే అది యందఱకును సర్వసాధారణముగ లభించుటకై దేవుఁడు దాని నెక్కుడుగ సృజించియున్నాఁడు. అయినను, నవనాగరకమునకు ఫల ముగ, పరిశుద్ధవాయువునకుఁ గూడ మనము ధనవ్యయము చేయవలసియున్న ది. ఎట్లనఁగా, పరిశుద్ధవాయువు ననుభవించు నిమిత్తము మనము నగర మునకు వెలుపల వసింపవలసియున్నది. అందులకు ధనవ్యయ మేర్పడును.

బొంబాయికి దాపుననున్న మదిన్, దానికంటె ప్రశస్తమయిన మలబారు గుట్టలు అను ప్రదేశములయందలి వాయువును శ్వాసించుటవలన, బొంబాయి నివాసుల యారోగ్యము వృద్ధియగుచున్నదనుట ప్రత్యక్షానుభవమున నేర్పడినదే. అట్టి ప్రదేశములందు ధనములేక వసించుటయెట్లు? కాఁబట్టి, తొల్లి యుచితముగా లభించుచుండిన పరిశుద్ధవాయువు ఈకాలమందు దొరకుట దుర్లభమనియే చెప్పవలసియున్నది.

పరిశుద్ధవాయువు మనకు ఉచితముగా దొరకినను సరే, దొరకకున్నను సరే అది లేక మనము జీవింపలేమనుట నిశ్చయము. రక్తము, ఒడలంతయును జుట్టివచ్చి శ్వాసాశయములను జేరి శుభ్రతనుజెంది, మఱియును చుట్టుకొని వచ్చుచున్నదని మనకుఁ దెలియును. మనము శ్వాసముచేత అపరిశుద్ధవాయువును వెలువరించి, వెలుపలనుండి ప్రాణవాయువును మనము లోపలికిఁ గొనుచున్నాము. అది రక్తమును శుభ్రపఱచుచున్నది. ఇట్లే యూపిరిని పీల్చుట వదలుట అనువను లెడవిడక జరుగుచునేయున్నవి. ప్రాణులు జీవించియుండుటయును దీని ననుసరించియే. నీటిలో మునిఁగి మనముున్నప్పుడు, అపరిశుద్ధవాయువు వెలువరించుటకును పరిశుద్ధవాయువును పీల్చుటకును శక్యముగాక పోవుటచేతనే మనము చనిపోయెదము. ముత్తెపుఁ జిప్పలుమున్నగు వాని నెత్తువారు, మునుఁగు గంట [diving bell] కట్టుకొని నీటిలోదిగెదరు. ఆ గంటయందొక గొట్టమున్నది. అది నీటిమట్టము దనుకపోయి యుండుటవలన, దాని గుండా వారు శుద్ధవాయువును పీల్పఁగలిగెదరు. కావుననే వారు చాలసేపు నీటిలోనుండఁ గలిగెదరు.

మనుష్యుఁడు, ఐదునిమిషముల దనుక యూపిరివదలక యుండలేఁడనుట పరీక్షించి తెలిసికొని యున్నారు. బిడ్డలు ఊపిరి వదలుటకుఁగానట్లు తెలివిలేని తల్లులు రొమ్ములకుఁ జేర్చి యదిమియుంచు కొనుటవలన, బిడ్డలనేకులు చనిపోయినట్లు అప్పుడప్పుడు వినుచున్నాము. అపరిశుద్ధజలమును త్రాగకూడదనునట్లె, అపరిశుద్ధాహారము తినఁగూడ దనునట్లె యపరిశుద్ధ వాయువునుకూడ శ్వాసింపఁదగదు. మనము తినునట్టి

యాహారవస్తువుల కంటెను, మనము త్రాఁగునట్టి నీటికంటెను, మనము శ్వాసించుగాలి మిక్కిలి యపరిశుద్ధమైనది. మనకన్నులకు స్థూలముగ గానవచ్చు వస్తువులయందు మాత్రమే మనకు భక్తిశ్రద్ధలు అలవడియున్నవి. దేనిని మనము కన్నులారఁజూచి, చేతులతోఁదాఁకి చూడఁగలమో, దానిని కన్నులతోఁ జూచుటకును చేతులతోఁ దాఁకుటకును వీలుగాని వస్తువుకంటె ముఖ్యమయినదానినిగా తలఁచెదము. కన్నులతోఁ జూచుటకును చేతులతోఁ దాఁకుటకునుగాని వస్తువుగా, వాయువు ఉండుటచేత మనము శ్వాసించునట్టి అపరిశుద్ధవాయువు వలని చెడుగులను మనము గ్రహింపకున్నాము. ఒకఁడు తినివదలిన యుచ్ఛిష్టాన్నమును తినుటకు సమ్మతింతుమా? మఱియొకఁడు నోటఁ గవ్వికొని యెంగిలిచేసిన పాత్రనుండి నీరు త్రాఁగుటకు సమ్మతింతుమా? లజ్జగాని యేవగింపుగాని కొంచెమయినను లేనివారుకూడ మఱియొకఁడు వాంతిచేసిన దానిని తినుటకుఁగాని, వాఁడు ఉమ్మిన నీటిని త్రాగుటకుఁగాని సమ్మతింపరు. ఆఁకలిచేతనో దప్పిచేతనో బాధపడిచచ్చువారుకూడ ఇట్టిపనిని జేయరు. అయినను మనము శ్వాసించునట్టిగాలి, ఇతరులు ఊపిరివదలినదనియు, అది యపరిశుద్ధమైనదనియు, విషస్వభావము గలదనియు, ఒక్కనివాంతికంటె చెడుగునందలి తక్కువగానిదనియు మనలో నెందఱు తెలిసికొనియున్నారు? ఇదేమి పరితాపకరము! గాలివ్యాపించుటకుఁ గాక మూసియుంచిన గదులలోఁ దామును ఇతరులును ఊపిరివిడిచినగాలినే, మరల శ్వాసించుచు అనేకులు కూర్చుండి యుండుటయు నిదురించుటయు నెంత వింతగనున్నది ! మిక్కిలి సన్నపాటి రంధ్రములలో సైతము గాలి ప్రవేశింపఁ గలుగుట మనుష్యుఁడుచేసిన యదృష్టమనియే చెప్పవలయును. ఏలనఁగా, తలుపులును కిటికీలును మూయఁబడియున్నప్పటికిని గోడలకును పై కప్పునకును నడుమ కొంత యెడముండియే తీరునుగద! దానిగుండా వెలుపలి గాలి కొంచెము ప్రవేశించుటవలన, గదిలోనున్నవారు పూర్తిగా విషవాయువునే శ్వాసింపకుండుట తటస్థించుచున్నది. మనము ఊపిరి విడుచునట్టిగాలి, వెలుపలిగా

లిలోకలిసి, మరల తనయంతనే పరిశుద్ధమగుచున్నది. ఈ పని లోకమందు సర్వదా జరుగుచునేయున్నది.

అనేకులు స్త్రీలును పురుషులును ఏల వ్యాధి పీడితులయి యున్న వారో బలహీనులుగా నున్నవారో యందులకుఁ గారణము మన కిపుడు బాగుగాఁ దెలియుచున్నదిగదా!

నూర్గురు వ్యాధిగ్రస్తులలోఁ దొంబది తొమ్మండ్రకుఁ గలిగినట్టి వ్యాధికి ముఖ్యకారణము అపరిశుద్ధవాయువనుటకు సందేహము లేదు. కాఁబట్టి, వ్యాధిరాకుండునట్లు చేసికొనవలయుననిన, గాలి, బాగుగాప్రస రించుట కనువైన బయళ్లయందు వాసముచేయుటయు పనులుచేయుట ఆవశ్యకము ఈ యంశమునం దేవైద్యుఁడును పరిశుద్ధవాయువుతో ద్వేషించుటకుఁగాదు. శ్వాసాశయములు మాలిన్య మొందుటచేత కాశరో గము గలుగుచున్నది. అపరిశుద్ధవాయువును శ్వాసించుటచేత శ్వాసాశ యములు మలిన మొందుచున్నవి. కావుననే, కాశరోగముచే బాధపడు వారు పరిశుద్ధవాయువు వీచునట్టి ప్రదేశమందు రేయింబవళ్లు వసించుచుం డవలయునని వైద్యులు చెప్పుదురు.

గాలి పరిశుద్ధముగా నుండుటకు మనమేమి చేయవలయు ననుటను గూర్చి మనము తెలిసికొనవలసినది యత్యావశ్యకమగుచున్నది. చెప్పుదానిని గ్రహియించునట్టి వయస్సురాఁగానే యొక్కొక్క బిడ్డకును శుద్ధవాయువు యొక్క గుణమును నేర్పవలయును. వాయువును గూర్చిన విషయములను మీరు తెలిసికొనుటతోడ అట్లు అనుష్ఠానమునందు ఉపయోగించవలయు ను. అట్టి మేలుగలుగుటకే మీ బిడ్డలకును నేర్పవలయును; దాని వలన నాకు పరమసంతోషము గలుగును.

వాయువును అపరిశుద్ధపఱచుటకు మన పాయిఖానాలే ముఖ్యకార ణమగును. అశుద్ధములయిన పాయిఖానాలవలనఁ గలుగుచెడుగు లిట్టివని మనలో ననేకులకుఁ దెలియదు. పిల్లులు కుక్కలుకూడ, ఒకచోట పల్లము చేసి యందు మల విసర్జనముచేసి పైన మన్నుగప్పుచున్నవి. ఈ కాలము నం దుపయోగించు మలముపెట్టెలవంటివి దొరకని ప్రదేశములందు మన

ముకూడ వానివలెనే చేయవలయును. పాయిఖానాలో నొక తగరడబ్బీ గాని చట్టినిగాని యుంచి, అందు బూడిదనుగాని యెండియున్న యిసుకను గాని వేసియుంచవలెను. పాయిఖానాకు వెళ్లినవారు వెలుపలికి వచ్చునపుడు తమ మలముపై, బూడిదనో యిసుకనో పోసి మూసివేయవలయును, ఇట్లు చేసిన యెడల గాలికొట్టదు. ఈఁగలు మలముపైఁ గూర్చుండి యా యశుద్ధమును వేరొకచోట చేర్పకుండును. గాలి తగులునట్లు వెలుపలపడియున్న యశుద్ధ వస్తువునుండి ఓర్చుటకుఁగాని దుర్గంధము వెడలుచున్నదని వాసన శక్తిచే తెలిసికొనువారును దుర్గంధమును వాసన చూచుటయందలవాటు లేనివారును తెలిసికొనఁ గలరు. మనము భుజించు వస్తువులలో మలము చేరినదని తలచినయెడల మనకు ఓకలింత వచ్చును. అయినను మలము నుండి లేచునట్టి యపరిశుద్ధ వాయువుచే చెడిపోయిన గాలిని మనము శ్వాసించుచునే యున్నాము. మలము, ఎంత చెడిన వస్తువో అంతకు సమానమైనదే మలమునుండి వచ్చు అపరిశుద్ధవాయువు అనుటను మనము మఱచిపోయెదము. ఈ రెంటికిని ఒక్క వ్యత్యాసము మాత్రమే గలదు. అదేమనగా మలము కన్నుల కగపడునట్టి వస్తువు. దానినుండి లేచునట్టి యపరిశుద్ధవాయువు కన్నులకు కనబడనట్టిది. పాయిఖానాలనుండి లేచునట్టి యశుద్ధవాయువు యీ విధముగా చెడుగు కలిగించునదై యుండుట చేత పాయిఖానాలను మనమే పరిశుభ్రము చేయుట వెగటును కలిగించు పనిగా ఉన్నది. అయినను అశుద్ధముగా నున్న పాయిఖానాలను ఉపయోగించుటయందు వెగటేమియును లేదు. మన శరీరమునుండి వెడలునట్టి యశుద్ధమును మనమే తొలగించి నైచింయెడల నేమి మోసము కలుగునో నాకే తెలియకున్నది. పాయిఖానలు కడుగునట్టి పనిని మనము నేర్చుకొని మన బిడ్డలకును ఏల నేర్పకూడదో కారణము తెలియకున్నది. అశుద్ధ వస్తువును ఎత్తి రెండడుగుల లోఁతుగల గోతిలో వేసి దానిపై మన్ను వేసి మూయవలెను. మల విసర్జనమునకు యెట్టి బయలు ప్రదేశమునకు పోయినను చేతులతోను కాళ్లతోను చిన్న గోఁతులుచేసి అందు మల విసర్జనము చేసి పైని మన్ను కప్పవలయును.

కన్న తావులయందు మూత్రము వదలుటచేతను, గాలిని మనము అపరిశుద్ధము గావించెదము. ఈ యభాసమైన యభ్యాసమును మనము బొత్తిగా వదలవలయును. అందులకని యొకచోటు మనయింట లేక పోయిన యెడల యింటినుండి కొంతదూరమున నెండియున్న యొకస్థలమునకు పోయి అచ్చట మూత్ర విసర్జనముచేసి దానిని సైతము మన్నుచే కప్పి వేయవలయును.

మిక్కిలి లోతైనగోతుల యందు మలమును వేసియుంచరాదు. అట్లు చేసితిమేని యెండ వేడిమి దానిపై తగులదు. మఱియును భూమిలోని నీటి యూటలను అది చెఱచి వైచును.

ముంగిలి, పడసాల, మొదలైన చోట్లయందు యెంగిలి యుమియుట మిగుల దురభ్యాసము. ఎంగిలి (ముఖ్యముగా కాశరోగుల యెంగిలి) మిక్కిలి యపాయకరమైనది. అందలి విషక్రిములు, దానినుండి లేచి గాలిలో ప్రవేశించును. అట్లు క్రిములు కలసిన గాలిని శ్వాసించునట్టి యితరులుకూడ కాశరోగు లయ్యెదరు. ఎంగిలి యుమియుటకు నింటిలో నొకపాత్ర యుండవలయును. వెలుపల సంచరించునప్పుడును ఎంగిలి ఉమియవలసి వచ్చినయెడల ఎండి ధూళిగా నున్న నేలపై ఉమియవలెను. అట్లు చేయుటచే ఆ యెంగిలిని ధూళి ఆకర్షించుకొనుచున్నది. ఎంగిలి యుమియు పాత్రయందు అశుద్ధ వస్తువులు మురిగిపోవకుండునట్లు చేయునట్టి కారమైన మందును వేసి యుంచవలె ననియు, దానియందే కాశరోగులు ఉమియుచుండ వలయు ననియు చెప్పెదరు. ఏలనగా ఎండినచోట ఆ వ్యాధిగ్రస్థులు ఎంగిలి యుమిసినప్పటికిని అందున్న క్రిములు ఎటులైనను లేచి గాలిలో ప్రవేశించును. అది యెటు లున్నప్పటికిని, కన్నచోట్లయందు ఎంగిలి ఉమియుట అభాసమైన పనియు అపాయకరమైన పనియు నగుచున్నది.

అన్నము మొదలైన వస్తువులను కొందఱు తమ కిచ్చవచ్చిన చోట్లయందు వేసెదరు. అవి పాసిపోయి గాలిని యశుద్ధ పఱచుచున్నది. అట్టి, తమకు వలవని వస్తువుల నన్నిటిని భూమిక్రింద వేసియుంచిన గాలి చెడి

పోవదు. అంతేగాక ఆ వస్తువులు మంచి యెఱువయి పిమ్మటికి పనికి వచ్చును. ముఱిగి పోవునట్టి లేక పాసిపోవునట్టి యెట్టివస్తువును గాలి తగులునట్లుగా వేసి యుంచరాదు. మనకు శ్రద్ధ యొకటి యుండిన చాలును. ఇట్లు ముందుగా జాగ్రత్త యెత్తుకొనుట మిగుల సులభమైనపని యగును.

మన దురభ్యాసములవలన గాలి యెట్లు చెడిపోవుచున్నదనియు అది పరిశుద్ధముగా నుండుటకు మనము చేయందగిన దేమనియు తెలిసికొంటిమి. ఇంక గాలి నెట్లు శ్వాసించుట యనుటనుగూర్చి గమనింతము. వెనుకటి యధ్యాయమున చెప్పినట్లు ముక్కు రంధ్రముల నుండియే శ్వాసింపవలయును. నోటితో శ్వాసింపరాదు. అయినను, ఎట్లు సరిగా నూపిరి విడుచుటయో మనలో ననేకులకు తెలియదు. నోటితో గాలిని పీల్చునట్టి దురభ్యాసము మనలో ననేకులకు నలవడి యున్నది. మిగుల చల్లగానున్న గాలిని యూపిరి గొనుటవలన నీరు నించుకొని గొంతు పుండగును. మఱియును నోటితో శ్వాసించుటచే గాలిలోనున్న ధూళి ధూసరములు శ్వాసాశయములకు పోయి మిక్కిలి కష్టపెట్టును. లండన్ పట్టణమున నవంబరు మాసమునందు పెద్ద కార్ఖానకశాలల గొట్టములనుండి వెలువడు పొగ, పొగమంచుతోఁ జేరిపోవుటచే నీ రెండును గలిసి పసుపు వన్నెను పొందును. ఇందు బొగ్గు పొడుము అణువులవలె కలిసియున్నది. నోటితో శ్వాసించు నొకఁడు ఉమిసినట్టి యెంగిలిలో యీ యణువులను జూడవచ్చును. ఈ బొగ్గు పొడుము శ్వాసాశయమునకు పోయి చేరనట్లు చూచుకొనవలసినది.

ముక్కుతో మాత్రము శ్వాసము విడుచు నలవాటులేని స్త్రీలు కొందఱు, సన్నని బట్టతో చేసిన యొక ముసుగుతో మోము కప్పుకొనెదరు. అది జల్లెడవలె సన్నపాటి యణువులను లోపలికి ప్రవేశపెట్టదు. ఈ ముఖ కవచములను దీసి చూచినయెడల బొగ్గు పొడుము అందు కానవచ్చును. అయినను యిట్టి జల్లెడలవంటి వానిని మన ముక్కులలో దేవుఁడమర్చియున్నాఁడు. ముక్కు తొరియలనుండి మనము శ్వాసించినచో

లోపలికి పోవు గాలి శ్వాసాశయములను చేరుటకు ముందుగా త్రోవ యందే వడికట్టఁబడుటతోడ కొంత వెచ్చఁదనమును పొందుచున్నది. కాఁబట్టి, యందఱును ముక్కుతో మాత్రమే శ్వాసించుటకు నలవాటు చేయవలెను. మాటలాడునప్పుడు దప్ప తక్కిన వేళలందెల్లను నోరు మూసియుంచుకొనిన యెడల ముక్కుతో శ్వాసించుట కష్టమైన పనిగా నుండదు. నోరు తెఱచి యుంచుకొని నిద్రించు నలవాటుగల కొందఱు నోటికొక బట్టను గట్టికొని పరుండవలయును. అట్లు చేసినయెడల ముక్కుతో మాత్రమే శ్వాసము విడువవలసి వచ్చును. ఇంతేగాక ఉదయమందును సాయంకాలమునందును బయలునందు నుండి శ్వాసాశయములు పట్టునంతవఱకు ఇరువది తడవలకు శ్వాసమును లోపలికిఁ బీల్చి వెలుపలికి విడువవలయును. ఈ సులభమైనపనిని జనులందఱును చేయవచ్చును. అట్లు చేయుటచే త్వరలోనే వారి ఱొమ్ము విశాలమగుటను వారు కనుగొనవచ్చును. ఇట్లు చేయుటకు ప్రారంభించు నప్పుడు తమ ఱొమ్మునయొక్క చుట్టు కొలతను దీసి యుంచుకొని రెండు నెలలకు పిదప కొలిచి చూచిన యెడల, ఈ యల్పకాలమునందే వారి ఱొమ్ము బలుపును జెందియుండుట తెలియవచ్చును.

శ్వాసమును, ఎట్లు లోపలికి పీల్చుట యనుటను మొదట దెలిసి కొని రాత్రియును పగలును పరిశుద్ధ వాయువునే శ్వాసించుటకు నలవాటు చేయవలెను. మన యింటియందో లేక యుద్యోగశాలయందో పగటిపూట యంతయు నుండుటయును రాత్రి తలుపులను కిటికీలను మూసివేసి చిన్న గదులలో నిద్రించుటయును అనెడు దురభ్యాసము మనలో వ్యాపించియున్నది. శక్యమైనంతవఱకు తెఱపిగల చోటులందు నిద్రింపవలయును. ఇట్లు చేయలేనివారు గదులయొక్క తలుపులను, కిటికీల నైనను ఎప్పటికిని తెఱచి యుంచుకొనవలెను. ఆఱువది గడియల కాల మును మనము గాలినే భుజించు చుండుటవలన దానిని గాంచి యేల భయ పడవలయును? ఉదయమందు చల్లనిగాలిని శ్వాసించుటచేత జలదోషము కలుగుననుట సరియైన యభిప్రాయము కాదు. తలుపులు మూసియుంచి

చిన్నగదులలో పరుండి నిద్రించు నలవాటుచే శ్వాసాశయములను చెఱచి కొనినవారు అట్టి యలవాటును తటాలున మార్చివేయుటచేత ఒకవేళ జలదోషమునకు పాత్రులు గావచ్చును. అయినను యీ జలదోషము త్వరలోనే నివృత్తియగును గనుక భయపడవలసిన యావశ్యకము లేదు. కాశరోగులకని ఐరోపాలో నిప్పుడు కట్టఁబడునట్టి యిండ్లు సర్వదా పరిశుద్ధవాయువుతో నిండియుండునట్లు ఏర్పడియున్నవి. విషజాడ్యములవలన (అనఁగా) అంటుడురోగములవలన నెట్టిభేదము కలుగునో మన కెల్లరకును తెలిసియున్నది. మనము గాలిని యశుద్ధపఱచుటవలననే యీ జాడ్యములు ఉత్పత్తియగుచున్నవని మనము జ్ఞప్తియందుంచుకొనవలెను. వాడుకగా శుద్ధవాయువునే శ్వాసించుటవలన అది యెట్టివానికిని ఆరోగ్యమునే యొసగును. గాలిని శుద్ధముగా నుంచుకొనుటకును శుద్ధ వాయువును శ్వాసించుటకునే మనము అలవాటు చేసినయెడల పెక్కుకోట్ల రోగములనుండి మనలను మనము కాపాడుకొనఁగలము.

శుద్ధవాయు వున్నచోట నిద్రించుట యెట్లు లావశ్యకమో యటులే ముఖము కప్పియుంచుకొనక నిదురించుటయు నావశ్యకము. మనలో ననేకులు ముఖమును మూసికొని నిద్రించెదరు. అట్లు చేయుటచే వారు విడిచిన యూపిరినే మరల లోనికిఁ బీల్చెదరు. బట్టయొక్క సందుల నుండి వెలుపలనున్న పరిశుద్ధమైన గాలి కొంచెము లోనికి బ్రవేశించును. అట్లు లేనిచో వారు తికమకలాడి చనిపోవుదురు. అయినను, ఇట్లు లోనికి పోవు పరిశుద్ధ వాయువు చాలునంత యుండదు. జలదోష బాధ యున్నయెడల ఒక్కబట్టను తలకు చుట్టుకొనవచ్చును. లేక ఒక కుల్లాయను గాని తగిలించుకొనవచ్చును. ముక్కును మాత్రము మూసి యుంచుకొనరాదు.

గాలియును వెలుతురును ఒకటితోనొకటి సంబంధము గలిగియుండునవి గావున వెలుతురుయొక్క గుణమునుగూర్చి కొంచె మిచ్చట చెప్పెదను. గాలి యెట్లు జీవించుటకు ముఖ్యమైనదో అట్లే వెలుతురు కూడ

ముఖ్యమైనది. కాఁబట్టియే నరకము చీఁకటిగా నున్నదని చెప్పెదరు. ఎచ్చట వెలుతురు ప్రవేశింపదో యచ్చటనున్న గాలి బొత్తిగా పరిశుద్ధమైనది కాదు. ఒక చీఁకటిగదిలోఁ దూఱిన యెడల అశుద్ధ వాయువుయొక్క గౌలు తెలియవచ్చును. చీఁకటిలో మనము దేనిని చూడలేమనుటవలననే, వెలుతురునందు జీవించుచు నడయాడునట్లు దేవుఁడు మనలను సృష్టించియున్నాఁడనుట మనకు విశదమగుచున్నది. మనకెంత చీకటి కావలయునో అంత రాత్రులయం దేర్పఱచియున్నాఁడు. అయినను, వేసవికాలములయందు కూడ కొందఱు జనులు గాలియు వెలుతురును లేని గదులలో కూర్చుండి యుండుటయు నిదురించుచుండుటయు నలవాటుగానున్నది. ఇవ్విధముగా పరిశుద్ధమైన గాలియును వెలుతురును తమకు లేక పోవునట్లు చేసికొనువారు బలహీనులుగాను తేజోవిహీనులుగాను అగుచున్నారు.

వాయుస్నానము, ఎండస్నానము అనెడి నీరెంటిచేత మాత్రమే వ్యాధిగ్రస్తులకు చికిత్సచేసి స్వస్థపఱచునట్టి వైద్యులు ఐరోపాలో నిప్పుడనేకులు గలరు. గాలియును ఎండయును దేహముపై సోకించుటచేత మాత్రమే వేలకొలఁది రోగులు స్వస్థపడియున్నారు. గాలియును వెలుతురును ధారాళముగ ప్రవేశించునట్లు మనయిండ్లయొక్క తలుపులను కిటికీలను, సర్వదా తెఱచియుంచవలెను.

గాలియును వెలుతురును అంత ఆవశ్యకమైనయెడల, చీఁకటిగదులలో వసించుచును పనులు చేసికొనుచు నుండువారు ఏల రోగులు కారని కొందఱడుగవచ్చును. ఈవిషయమునుగూర్చి యాలోచించినవారు ఈప్రశ్న, నడుగరు. ఎంత యారోగ్యమును పొందవచ్చునో యంతయును క్రమమైన ఉపాయములచేత పొందుటకు మనము ప్రయత్నింపవలెను. ఎట్లైనను బ్రదికియున్నఁ జాలునని తృప్తిపొందరాదు. చాలినంత గాలియును వెలుతురును లేకపోయిన యెడల వ్యాధి గలుగుచున్నదని సందేహము తీఱునట్లు ఋజువుపఱచి యాయెను. గ్రామవాసులకంటె నగరవాసులు నాజూకైన శరీరముగలవారై యున్నారు. ఏలనఁగా గ్రామవాసులకంటె నగరవా

సులు గాలిని వెలుతురును మిక్కిలి తక్కువగా ననుభవించెదరు. ఆరోగ్య సంతులై యుండుటకు గాలియును వెలుతురును యత్యావశ్యకములైనవి. ఈ విషయమునకై పైని జెప్పిన యంశములనన్నిటిని ఒక్కరొక్కరును జ్ఞాపకమునం దుంచుకొని వాని ప్రకారము తమకు శక్యమైనంతవఱకు నడచుకొనవలెను.

ప్రకరణము. 4.

జలము.

ఇంతకుముందు చెప్పినట్లు మనము జీవించుటకు గాలి అత్యావశ్యకమైనది. దానికి రెండవదిగా జలముకూడ ఆవశ్యకమైనదే; గాలి లేక మనుష్యుఁడు కొన్ని నిమిషములవఱకు జీవించియుండుటకు కాదు. అయినను నీరులేక కొన్ని దినములు జీవించి యుండవచ్చును. ఇతరాహారములు తినక నీటిని మాత్రము త్రాఁగుచు పలుదినములు జీవించి యుండవచ్చును. మన యొడలి తూకమున నూటికి డెబ్బదివంతులు జలముండుటవలెనే మన యాహార వస్తువులయందును నూటికి డెబ్బదివంతుల జలమున్నది.

జలము అంత ఆవశ్యకమయ్యును అది పరిశుద్ధముగ నుండుటకై మనము కొంచెమేనియు శ్రద్ధవహించుటలేదు. మనము శ్వాసించు వాయువుచే విషజాడ్యము లెట్లు పుట్టుచున్నవో యటులే చెడిన నీటిని మనము త్రాఁగుటవలన కూడ నారోగములు సంభవించుచున్నవి. అపరిశుద్ధజలమును త్రాఁగుటచేత అనేకులకు మూత్రాశయమునందు రాళ్లుఏర్పడి భాధకలుగుచున్నది.

జలము అభాసమైన ప్రదేశమునందు ఉత్పత్తియగుటచేతనో లేక మనచేత అభాసపఱుపబడుటచేతనో యపరిశుద్ధతను జెందుచున్నది. అభాసమైనచోటినుండి వచ్చునట్టి నీటిని మనము త్రాఁగరాదు. దానిని మనము త్రాఁగుటయునులేదు. అటులుండియు మనమే యభాసముచేసిన జలమును త్రాఁగుటయందు వెనుదీయము. నదిలో మన మన్నివిధముల

యశుద్ధవస్తువులను వైచెదము. బట్టలుదుకుట మొదలైన పనులను మనమచ్చటనే చేసినప్పటికిని,నది నీరుత్రాఁగుటకు శ్లాఘ్యమైనదని తలఁచెదము. ఏనీటియందు జనులు స్నానము చేయుదురో యానీటిని త్రాఁగరాదని నిర్ణయించుకొనవలయును. ఒక నదిలో మీఁదివైపుననున్న నీటిని త్రాఁగుటకని తొలఁగించియుంచి దిగువవైపుననున్న నీటిని స్నానాదులకుపయోగించుకొనవచ్చును. అట్లు చేయుటకుఁగానిచోటులయందు చెలమలు త్రవ్వి ఊటనీరెత్తి త్రాఁగుట కుపయోగించుకొనవచ్చును. ఇసుక తెరనేలలో చెలమలయందు యూరునట్టి జలము ఇసుకచే వడికట్టఁబడుచున్నది. గనుక అది పరిశుద్ధమైన జలమేయగును. బావినీటిని ఉపయోగించుటవలన ఒకానొక సమయమునందెగ్గువాటిల్లుటయుఁ గలదు. ఏలనఁగా బావి బాగుగా పదిలము చేయకయున్నయెడల పైవైపుననున్న యశుద్ధజలమంతయు దానిలో స్రవించి యందలినీటిని యపరిశుద్ధముచేయును. మఱియును పక్షులును పురుగులును బావిలో పడిచనిపోవుచున్నవి. నీరు తోడువారి పాదముల యందలి యశుద్ధజలము బావి నీటిలో కలియవచ్చును. ఈ కారణముల నన్నిఁటిని తలపోసి బావినీటిని త్రాఁగకుండ వలయును. పీపాయీలలో నించియున్న నీరుకూడ విశేషించి యపరిశుద్ధముగా నుండును. అది పరిశుద్ధముగా నుండవలసిన యెడల పలుమాఱు పీపాయీలను కడిగి శుభ్రముగా నుంచుకొనుటతోడ మూసియు నుంచవలెను. ఏబావి లేకకొలనునుండి నీరు తేఁబడుచున్నదో ఆబావి లేక కొలను మంచి స్థితియందుండునట్లు చూచుకొనవలెను. నీటిని పరిశుద్ధముగా నుంచుకొనుటకు అనేకులు జాగ్రత్త వహించుటలేదు. కాఁబట్టి నీటిలోని మాలిన్యములను తొలఁగించు నిమిత్తము దానిని చక్కఁగా కాచి మరల చల్లపఱచి పరిశుద్ధమైన బట్టయందు దానిని వడికట్టవలయును. దీనితోనే మన యుత్తరవాదము తీఱలేదు. మనవంటి తక్కిన మనుష్యులనుగూర్చి మన కొకటి విధియైయున్నదని యూహింపవలెను. జనసామాన్యము త్రాఁగుటకొఱకు నుపయోగించునట్టి నీటిని అపరిశుద్ధముచేయు పనిని దేనిని మనము చేయరాదు. త్రాఁగుటకని ప్రత్యేకించియుంచిన నీటిలో మనము స్నానము చేయరాదు. బట్ట

లుదుకరాదు. ఎట్టి యశుద్ధవస్తువులను కడుగకూడదు. ఏ నదీతీరముల యందును మల జలములను విసర్జింపరాదు. పీనుగులను దహించి దాని యస్థులను ఆ నీటిలో వేయరాదు.

మనమెంత జాగ్రత్త వహించినప్పటికిని జలము మిక్కిలి పరిశుద్ధముగా నుంచుకొనుట కష్టసాధ్యమైన పని. అందు, ఉప్పులు కరిగియుండవచ్చును; లేదా పచ్చిక మొదలగు కుళ్లఁదగిన వస్తువులు కలిసి యుండవచ్చును. అన్ని నీళ్లకంటెను వాన నీరే పరమపరిశుద్ధమైనది. అయినను అది మన యొద్దకువచ్చి చేరునంతలో వాయుమండలమున మెదలుచున్న వస్తువుల సంబంధముచే అపరిశుద్ధతను జెందును. మిక్కిలి పరిశుద్ధమైన జలము ఒడలికి మిగుల మేలొనగూర్చునది యగును. కావుననే ఆవిరిగా చేయఁబడి దానిని చల్లపఱచి మరల నీరుగామార్చి ఆనీటిని వైద్యులు రోగులకిచ్చెదరు. మలబంధముగల వారికి పైని జెప్పిన నీరు మిక్కిలి మేలొనగూర్చునది యగును.

కఠినమైననీరనియు, మృదువైన నీరనియు రెండువిధముల నీరుండుట మనలో ననేకులకు తెలియదు. కఠినమైన నీటిలో నేదోయొక యుప్పు కరగి యుండును; కావుననే దానియందు సబ్బు నురుగు నిచ్చుటలేదు. ఆహారపదార్థములును దానియందు బాగుగా నుడుకవు. ఆనీరు చవిచూచిన యెడల ఉప్పగానుండును. మృదువైన నీరు మిగుల రుచికలదిగానున్నది. మృదువైన నీటిని త్రాగుటయే మంచిపనియగును. అయినను కఠినమైన జలమునందు పుష్టిని కలుగజేయు వస్తువులు కరగియుండుటచేత అది శ్లాఘ్యమైనదని కొందఱు చెప్పెదరు. మృదువైన నీళ్లలో వాన నీరే మిగుల శ్రేష్ఠమైనది. కాబట్టి త్రాఁగుట కాజలమే ప్రశస్తమైనది. కఠినమైన నీటినికాచి అఱగంటసేపుంచిన యెడల అది మృదుజలమగుచున్నది. పిదపదానిని వడియకట్టి త్రాగుట కియ్యవచ్చును.

నీరెప్పుడు త్రాఁగుట? ఎంత త్రాఁగుట? అని కొందఱు ప్రశ్నించెదరు. దప్పికొన్నప్పుడు మాత్రమే నీరు త్రాఁగవలయును. అదియును

దప్పితీరుటకు కావలసియున్నంత ప్రమాణమే త్రాగవలయును. భుజించునప్పుడును భుజించిన పిదపను నీరుత్రాగుటవలన నెట్టి పాపమురాదు. అయినను ఆహారమునోటవేసికొని అదిలోపల దిగుటకై నీరు త్రాగరాదు. ఆహారము లోపలికి చెల్లనప్పుడు అదిబాగుగా పచనమై యుండదు; లేదా కడుపున కది కావలసినదిలేదని తలపవలయును.

సాధారణముగా నీరు త్రాగవలసిన యావశ్యకములేదు. అట్టి యావశ్యకమునుండుటయు తగదు. సాధారణముగా మన యాహారపదార్థముల యందు ధారాళముగా జలమున్నది. వాని నుడికించునప్పుడు మనము నీరు చేర్చెదము; అట్లుండగా దప్పియేల కలుగును? మిరపకాయను, ఉల్లిగడ్డలు మొదలగు వస్తువులను చేర్చక భోజనము చేయువారికి నీరు త్రాగవలసిన యావశ్యకమే లేదు. ఈవస్తువులే దప్పిని కలిగించుచున్నవి. కారణములేక దప్పికొనువారు ఏదో యొక వ్యాధిచే పీడితులుగ నుండవచ్చును.

ఏనీటిని త్రాగినప్పటికిని కొందఱకు వ్యాధిరాకున్నదే అటులే మనమేల యట్టినీటిని త్రాగరాదని కొందఱందురు. అందులకు వాయువును గూర్చి చెప్పునప్పుడు కారణము చెప్పియే యున్నాను. (ఎంతయారోగ్యవంతులుగా నుండవచ్చునో యంతయారోగ్యవంతులుగ నుండవలసినదే మనయొక్క లక్ష్యముగా నుండవలయును.) మనయొక్క రక్తమునందలి చేరునట్టి పలువిధముల విషములను తొలగించు గుణము రక్తమునకే యేర్పడియున్నది. అయినను ఒక్కఖడ్గమును ఉపయోగించిన పిదప దానిని మఱల రుద్దియుంచుటవలె రక్తమును మరల క్రొత్తగాను పరిశుద్ధముగాను చేయవలెను. కావున అపరిశుద్ధమైన జలమును మనము త్రాగుచునేయుండిన తుట్టతుదకు మన రక్తము విషస్వభావము గలదగుననుటలో సందియము లేదు.

ప్రకరణము. ౫.

ఆహారము.

ఆహారవిషయమయి ఖండితములయిన విధులను జెప్పుట సాహసకార్యమగును. ఎట్టి యాహారమును మనము భుజింపవలయును? ఎంతపరిమాణము భుజింపవలయును? ఏయేవేళలందు ఎన్నితడవలకుఁ దినవలయును? అనునంశములనుగూర్చి వైద్యులలో గొప్పయభిప్రాయభేదములున్నవి. మనుష్యులు పలుమార్గముల మెలఁగువారగుటచేత, నొకవిధమైన యాహారమే యొకరికొక ప్రయోజనమును మఱియొకరికి వేఱొక ప్రయోజనము నిచ్చుచున్నది.

మనమిట్టి యాహారమునే తినవలయునని తీర్మానించిచెప్పుటకుఁ గాకపోయినప్పటికిని, విషయమునుగూర్చి యాలోచించుటకు నొక్కఁడొక్కఁడును బద్ధుఁడగుచున్నాఁడు. ఆహారము లేకయే శరీరము జీవించియుండ నేరదని చెప్పవలసిన యవసరములేదు. ఆహారము నిమిత్తము మనమెన్ని విధములనో శ్రమపడుచున్నాము. అయినను, నాలుకకుఁ దృప్తిగలిగించు నిమిత్తమే వందకు తొంబదితొమ్మిది ముప్పాతిక మువ్వీసము జనులు భుజించుచున్నారనుటలో సందేహములేదు. పిదప నేమగునో యను చింత భోజనము చేయుటకుఁ బూర్వము వారికి కలుగుటలేదు. బాగుగా తినఁగలుగుటకై, కొందఱు భేదిమాత్రలను, జీర్ణమాత్రలను భస్మములను తినుచున్నారు. మఱికొందఱు శక్యమయినంత వఱకు భుజించిన పిదప వాంతి చేసెదరు. అటు పిమ్మట, ఆవస్తువులనే తినుటకు మొదలిడెదరు. ఇఁకఁ గొందఱు కావలసి యున్నంతవఱకుఁ దినివేసి, పిమ్మట, రెండుమూఁడు దినములవఱకు ఆఁకలిలేక పడియుండెదరు. కొన్నిసందర్భములయందు జనులు మితికి మీఱిభుజించుటచేత కాలగతినొందియు నున్నారు!

నాయొక్కస్వంతమైన యనుభవజ్ఞానముచేతనే వీనిని గూర్చి చెప్పెదను. నేను మున్నున్న విధమునుగూర్చి తలఁచుకొనునప్పుడు నాకే నవ్వు వచ్చుచున్నది. కొన్నిసందర్భములనుగూర్చి లజ్జింపవలసియు నున్నది. ఆ కాలమందు, ఉదయమునందు తేనేటిని పానముచేయు చుంటిని. పిమ్మట

రెండు మూఁడు గంటలయిన పిదప, ప్రాతఃకాలభోజనము, మధ్యాహ్న భోజనము, అపరాహ్ణము 3 గంటలకు మరల తేనీటిపానము, రాత్రి 7 గంటలకు, రాత్రిభోజనము. ఇట్లు ఇన్ని తడవలకు భోజనము చేయుట యలవాటులో నుండెను. ఆకాలమందు నాస్థితి మిక్కిలి పరితాపకరముగ నుండెను. అనావశ్యకమయిన క్రొవ్వునిండి యుండుట వలన శరీరము బలు పెక్కియుండెను. నావశమునందున్న మందు సీసాలకు మితిలేదు. బాగుగా భుజించుటకయి భేది మందులను అప్పుడప్పుడు తినుచుంటిని. అంతేగాక ధాతువృద్ధిమందులను తినుచుంటిని. అటులుండియును, మందులను దినుచున్న యాకాలమున నిప్పటిశక్తిలో మూఁడవవంతయినను లేకుండెను. యాకాల మందు యౌవనవంతుఁడుగ కూడనుంటిని: అట్టి బ్రతుకు పరితాపకరమైనది గాదా! దిట్టముగ నాలోచించి చూచిన యెడల, ఆబ్రదుకు లాఘవ మైన దనియును రోఁత యనియు నొప్పుకొనవలసి యున్నది.

మనుష్యుఁడు భోజనము నిమిత్తము జన్మించినవాఁడు కాఁడు. భోజనము నిమిత్తము వాఁడు బ్రదుక తగదు. ఈశ్వరునిదెలిసి యతనికి సేవచేయుటయే మనుష్యునకేర్పడిన కర్తవ్యాంశము. ఈకార్యము కొనసాగించుటకు శరీరము ముఖ్యమగుచున్నది. కాఁబట్టి, భోజనముచేయవలసినది యావశ్యకమగును. దేహారోగ్యమును పోషించు నిమిత్తము భోజనముచేయవలసి యున్నదనియును, దానికి కావలసి యున్నంత మితికంటె నెక్కువ తినరాదనియును దేవుఁడు లేఁడని వాదించు నిరీశ్వరవాదులుకూడ ఒప్పుకొనుచున్నారు.

పక్షులను మృగములను జూడుఁడు, జిహ్వాకు రుచిని గోరి అవి తినుటయేలేదు. కడుపు ప్రీలిపోవునట్లు నిండుగ తినుటయును లేదు. అయినను, అవి తమయాఁకలిని శమింపఁ జేసికొనుటకే తినుచున్నవి. అప్పటికిని, తమ యాఁకలి దీఱుట కెంతమాత్రము గావలసియుండునో యంతమాత్రమే తినుచున్నవి. స్వాభావికముగ లభించునట్టి ఆహారమును అవి తినునేగాని, వండి కొని తినుటలేదు. అయినను, నాలుక చవికిఁబానిసగా నుండునట్లు మనుష్యుని

మాత్రమా దేవుఁడు సృజించెను. ఎప్పటికిని వ్యాధిభాదితుఁడుగనుండు నట్లు వానికి మాత్రమే నొసట వ్రాసియున్నాఁడా? ఇచ్ఛానుసారము తిరుగులాడుచు స్వేచ్ఛఁగా మెలఁగునట్టి మృగములు ఆఁకలిచే చనిపోవుటయే లేదు. వానిలో ధనవంతుఁడనియును దరిద్రుఁడనియును తారతమ్యములేదు. దినమంతయుఁ దినునట్టి వనియు నొకపూట కైనను లభింపలేక చిక్కులు పడునట్టివనియు భేదములేదు. ఇట్టి వ్యత్యాసములన్నియును మానవుల మయిన మనయందే యున్నవి. అయినను వానికంటె నుత్తములు మనమని తలఁచియున్నాము. కుక్షిసేవయందే కాలముగడపు మనుష్యులు పశులకంటెను మృగముల కంటెను దక్కువ స్థితియందున్నారనుట నిస్సందేహము.

తిన్నఁగ నాలోచించి చూచితిమేని, అబద్ధము లాడుట. మోసము చేయుట, దొంగలించుట, మున్నగు పాపకృత్యములు నాలుకకు దాసులగుటచేతనే చేయుచున్నారనుట విశదమగును. నాలుక చవిని జయించిన వాఁడు, తక్కిన యింద్రియములను అణఁచువాఁడు నగును. మనము, అసత్యము పలికినను, వ్యభిచరించి నను తక్కినవారు మనలనిందించెదరు. అయినను నాలుకకు దాసులగు వారికి ఎట్టి నిందయులేదు. ఇది యసన్మార్గమని జనులు భావించినట్లు తోఁచదు; మనలో మిగుల నుత్తములయిన వారుకూడ చవికిఁ జిక్కి నాలుకకు బానిసలుగనున్నారు. నాలుకకుఁ దృప్తికలిగించుట వలన నేర్పడునట్టి పలువిధముల చెడుగులను గూర్చి యిదివఱకెవ్వరును దిట్టముగ నొక్కి చెప్పిన వారుగారు.

అసత్యవాదులు, దొంగలు, వ్యభిచారులు అయినవారిని నాగరకము గలవారు తమతోఁగలిపికొనక త్రోసియుంచెదరు. అయినను, తాము మితి లేక భుజించుచునే యుందురు. ఈ కార్యము పాపకార్యమని వారు తలఁచుటేలేదు. ఈయతిలుబ్ధత్వమును మనము దోషమని భావింపము. ఏలనఁగా మన మందఱమే యిట్టిపాపమును చేయుచున్నాము. దొంగలుమాత్రమే వసించునట్టి యొకయూరిలో దొంగతనము నేరముగా నెవరు తలఁతురు! ఈ తెలివి మాలిన పనిని మనముచేయుటే గాక, చేసిన వానిని గూర్చి గొప్పఁగఁ జెప్పి

కొందును, పెండ్లి పేరంటముల యందు నాలుకను పూజించుట మనమత మునకు విధియని తలంచెదము. చావుచేటులు దటస్థించినప్పుడుకూడ ఈపూజ చేయుటకు మనము లజ్జింపము. ఒకండు మనయింటికి విందుగ విచ్చేసినయెడల, వాండు పొట్టనిండుగ మిఠాయీలనుదిని యొంకలించు నంతవఱకుం గ్రుక్కెదము. అప్పుడప్పుడు మనము బంధుమిత్రులకు విందులు పెట్టక పోతిమేని వారు మనలను లక్ష్యము సేయరు. మనపంక్తిలోం గూర్చుండి భుజించునట్లు మనబంధుమిత్రులను బిలిచి, విలువగల యాహారవస్తువులతో వారిపొట్టల నింపమేని మనలను లోభులనివారు ఈసడింతురు. కావున, పండుగుదినములలో విలువగల వస్తువులను మనము సేకరింపవలెను. ఆలోచించి చూచితిమేని దీర్ఘాలోచనచేసి చూచిన, నిజముగా నిది పాపకార్యమగుట గోచరించును. ఆహారవిషయమున, పెక్కువిధముల చెడుతలంపులను మిగుల శ్రమతో వృద్ధికిం దెచ్చియున్నాము గావున, మనబానిస తనమును, మృగస్వభావమును మనకుం దెలియవచ్చుటయే లేదు. ఈభయంకరమయిన స్థితినుండి మనలనెట్లు రక్షించుకొనంగలము?

మఱియొకరీతిగా మన మీవిషయమును గమనింతము సకల ప్రాణులకును, అనంగా మనుష్యుండు, మృగము, పక్షి, క్రిమి, కీటకము మున్నగునవి యన్నియును జీవింపం గలుగుటకుం దగిన యాహారమును దేవుండే యేర్పఱచి యున్నాండు. సృష్టిలో నెదియును నిద్రించుచుండ లేదు. ఏదియును తనకర్తవ్యమును జరుపకుండలేదు. ప్రతికార్యము మిగుల క్రమముగా, ఒక నిమిషమైనను తామసము లేక జరుగుచునే యున్నది. సృష్టిలో నేర్పడియున్న విధుల మేరకు మనముకూడ బ్రదుకుచుంటిమేని, ఆంకలి వలన, ఈపెద్ద ప్రపంచమునందు ఎవ్వరును జనిపోయి యుండరు. సృష్టింపంబడిన ప్రతిప్రాణికిని ఆహారము దేవునిచే నేర్పఱుపంబడియుండుట వలన, తనకేర్పడిన వంతుకంటె నెక్కువగాం దినువాండు, మఱియొకని కంత యాహారము దొరకనట్లు చేయుచున్నాండనుట యిందువిదితమగుచున్నది. చక్రవర్తులు, రాజులు, ధనవంతులు మున్నగువారు తమవంటగదులలోం దమకును తమయాశ్రితులకును వలసి యున్నంతకంటె నెక్కువగా నాహా

రము సిద్ధపఱచుటలేదా! అనఁగా, బీదలకేర్పడిన యాహారములో నొకవంతు వారపహరించెదరు. అట్లుండఁ బట్టి బీదలన్నము లేక చనిపోవుట యాశ్చర్యకరమగునా! ఈయంశమును మీరు ఒప్పుకొందురేని, (మిక్కిలి మేధావులుకూడ దీని నొప్పుకొని యున్నారు.) మనకుఁ గావలసి యున్నంతకంటె మిక్కుటముగ తినునట్టి తిని యంతయును. బీదలకు పెట్టక యపహరించెదమనుటనుకూడ నొప్పుకొనఁగలరు. ఇట్లు మితికిమించి యెంత తిందుమో అంతకు మనయారోగ్యము చెడిపోవును. వీని నన్నిఁటిని పూర్వపీఠికగా మనస్సునందుంచుకొని మనకు శ్లాఘ్యమయిన దేది యనుటను గూర్చి యింక విమర్శింతము.

ఎది శ్రేష్ఠమైన యాహారమని మనము తీర్మానించుటకు పూర్వము ఏ ఆహారము ఆరోగ్యమును చెఱచునో దేనిని విసర్జింపవలయునో అనుటను గూర్చి గమనింతము. ఆహారమని చెప్పుటచే సారాయి, భంగి, అబిని, పొగాకు, తేయాకు కాఫి, కోకో, లవంగాది దినుసులు కారమైన వస్తువులు మొదలు చేసి నోటిగుండ పొట్టలోనికిపోవు సమస్తపదార్థములనే సూచించెదము. ఈవస్తువులనన్నిఁటిని విసర్జింపవలయుననుటే నేను తీర్మానించుకొనిన యభిప్రాయము. ఇందులకు నాయనుభవమును ఇతరుల యొక్కయనుభవమును కారణమగుచున్నది.

సారాయి, భంగి, అబిని, అను వీనిని లోకములోని సకల మతములును ఖండించి యున్నవి. అటులుండియు వీనిని బొత్తిగా విసర్జించిన వారి సంఖ్యయత్యల్పముగా నున్నది. త్రాగుఁబోఁతు తనముచే లోకము నందెన్నో కుటుంబములు నిశ్శేషముగ నశించినవి. త్రాఁగుబోఁతునకు బుద్ధిచెడిపోవును. తనతల్లికిని భార్యకును కూతురికి నున్నవ్యత్యాసమును వాడు మఱచి పోవునట్లు కొన్ని సందర్భములు తెలియవచ్చి యున్నవి. వానికి బ్రదుకు భారముగా దోఁచును. మంచిబుద్ధిమంతులు కూడ త్రాఁగుటకు ప్రారంభింపఁగానే, దానివలనఁ గలుగు లాహిరికి లోఁబడక యుండినను, ఏపనిని చేయుటకుగాని వారి బుద్ధికి శక్తిలేక పోవును. మందుగా నుపయోగించిన యెడల

"వైను" వలన దోషములేదని కొందఱనెదరు. అయినను ఐరోపియను లయిన డాక్టరులుకూడ ఈయభిప్రాయమును అంగీకరింప లేదు. వైనును మందుగా ఉపయోగింపుటలో చెడుగు కలుగదనుటచే దానిని పానవస్తువుగాను ఉపయోగింప వచ్చునని "వైను భక్తులు" వాదించెదరు. అనేక విధములైన విషములను ఔషధములుగా నుపయోగించెదరు. వానిని మనము ఆహారపదార్థములుగా తలతుమా? కొన్ని సందర్భములలో "వైను" ఏదైనను గుణముగావించువది కావచ్చును. అయినను మందుగా నుపయోగించుటకు కూడ ఏబుద్ధి శాలియును దానిని కోరరాదు. "వైను" వలెనే అబినిమందుకూడ, చెడుగుచేయునట్టిది. దానిని కూడ విసర్జింపవలెను. చీనాదేశమువారు ఈ అబినిమందు వలకుఁ జిక్కి తమయొక్క స్వేచ్ఛను కాపాడుకొనక పోయిరనుట ప్రత్యక్షముగ మనకందఱకును తెలిసిన విషయమే. దానివలకే జిక్కి మన దేశములోని జాగీరుదారులు పెక్కండ్రు తమజాగీరులను పోఁగొట్టుకొని యుండలేదా?

జనులకు పట్టి యున్నపొగాకు వెఱ్ఱినుండి వారిని స్వస్థచిత్తులను చేయుటకు ఒక్క పురుషాయువు కావలసి యున్నట్లు తోఁచుచున్నది. ప్రాణాపాయ కరమైన దాని మోహమునకు చిక్కి పిన్నలును పెద్దలును తొట్రిలుచున్నారు. దాని యుపయోగము సహజమై పోవుటచే దాని వ్యాపకము దినమునకు దినము హెచ్చగు చున్నది. దానికి మనము లోఁబడి పోవునట్లు 'సిగరెట్లు' చేయువారు, చేయునట్టి మోసములను అనేకులు తెలిసికొనకున్నారు. అభినిని కలిపి గాని లేక యేదైనను వాసనను కలిపిగాని యొకద్రావకమును పొగాకుపై చల్లెదరు. కాఁబట్టి, సిగరెట్టు వలలనుండి తప్పిబ్రదుకుట యరుదగును. దానిని ప్రకటించుటకు వేలకొలఁది పౌనులను వెచ్చపెట్టెదరు. చుట్టల వ్యాపారముచేయు ఐరోపియా కంపెనీ లనేకములు తమ స్వంతమునందే ముద్రాయంత్రములను బయాస్కోపులను ఉంచుకొని తమ చుట్టలను ప్రకటించుట తోడ లాటరీ చీట్లేర్పఱచి బహుమానములిచ్చుచు ప్రకటన కార్యములు జఱుపెదరు. తమ యుద్దేశములను నెఱవేర్చ

కొనుటకై నీటివలె ధనమును వెచ్చపెట్టెదరు. ఇప్పుడు స్త్రీలుకూడ పొగ చుట్టలు బట్టుటకు నారంభించివేసిరి. బీదవాని మిత్రుఁడని పొగాకును స్తోత్రము చేయుచు పెక్కుకబ్బము లేర్పడి యున్నవి.

పొగచుట్ట త్రాఁగుట వలన కలుగునట్టి చెడుగులు, లెక్కకు మిక్కుటములైనవి; చెప్పనలవి గానివి. చుట్టలను త్రాఁగు నలవాటు గలవాఁడు దానికి బానిసయై పోవుటచే వానికి లజ్జ, మానము, పశ్చాత్తాపము మొదలగు గుణములు లేక పోవును; ఇతరుల యిండ్లయందు కూడ ఆకంపు పొగను విడుచుటకు వెనుదీయఁడు. దానివలన పలువిధముల నేరములను చేయుచున్నారనుట యనుభవ సిద్ధము. బాలురు తమ పెద్దల సంచులలోనుండి కాసు వీసములను దొంగిలించెదరు. చెఱసాలలోనున్న ఖైదీలుకూడ చుట్టలను దొంగిలించి దాఁచి యుంచుకొనెదరు. చుట్ట త్రాఁగువాఁడు అన్నములేక యుండగలుగునుగాని, చుట్టలేక యుండలేఁడు. యుద్ధము సన్నిహితమైనప్పుడు చుట్ట లేని కారణమున యుద్ధరంగమందు సిపాయీలు యుద్ధము చేయుటకు శక్తిలేనివారైరని తెలియవచ్చుచున్నది.

రుష్యాదేశము నందలి "టాల్ స్టాయి" యనెడు జ్ఞాని యొకకథను చెప్పియున్నాఁడు. ఒకఁడు డేదో కారణము నుద్దేశించి తన భార్యను హత్య చేయవలెనని తీర్మానించుకొనెనఁట. కత్తితో దానిని వ్రేటు గొనఁబోవునప్పుడు, ఏదో యొకటి తోఁచి అట్టి పాతకము చేయుటలేదని వదలివేసెను. పిమ్మట కూర్చుండి చుట్ట త్రాఁగ నారంభించెను. దాని ప్రయోజనముగ వానికి బుద్ధి భ్రంశము కలుగఁగానే మరల లేచి హత్య చేసెను. సారాయివలన గలుగు లాహిరికంటె పొగాకువలన కలుగు మైకము మిక్కిలి తీవ్రమైనదిగాన, దాని నెదిరి పోరాడుట మిక్కిలి కష్టమైనపని యని 'టాల్ స్టాయి' యభిప్రాయము.

అంతేకాక పొగచుట్టలకొఱకు ప్రతి మనుష్యుఁడును ఖర్చుపెట్టు డబ్బు లెక్కపెట్టి చూచిన శరీరము కంపింపక పోదు. నెల యొకటికి

డెబ్బదియైదు రూపాయలు విలువగల చుట్టలు పట్టునట్టివారిని నా కన్నులార నే చూచియున్నాను.

చుట్ట పట్టుటచే జీర్ణశక్తి తగ్గిపోవుచున్నది. చుట్ట త్రాగువానికి ఆహారమునం దిచ్ఛ పొడమదు. ఆహారవస్తువులకు రుచి కలుగుటకై విశేషించి వాసనలు చేర్చెదరు. కారమైన వస్తువులనుకూడ హెచ్చుగ చేర్పవలసి యుండును. వాఁడు విడుచు నూపిరి మిక్కిలి గౌలు కొట్టును. కొందఱకు ముఖముపై పుండ్లు పుట్టును. పండ్లును, ఇగుళ్లును నలుపెక్కి చెడుచున్నవి. అనేకులు ఘోరవ్యాధులకు గుఱి యయ్యెదరు. చుట్ట కాల్చుటవలన కలుగు పొగ చుట్టుప్రక్కలనున్న గాలిని చెఱచుచున్నవి. దాని ఫలముగా జన సామాన్యముయొక్క యారోగ్యము చెడుచున్నది. సారాయి త్రాగుట తగనిపని యని చెప్పువారు చుట్టపొగ త్రాగుటను ఎట్లాదరించి చెప్పుదురో నాకు తెలియకున్నది. పొగాకును పొడుము చేసి ముక్కులో నెక్కించుటయు నోటిలో నణచి కొనుటయు చుట్టఁజేసి పొగత్రాగుటయు, వీనిలో నే యభ్యాసముగలవాఁడును సంపూర్ణమైన యారోగ్యదశయం దుండలేఁడు. వాఁడు నిర్మలమైన నడవడి కలవాఁడును కాఁజాలఁడు.

తేయాకు, కాఫీ, కోకో, పానములును దేహమునకు చెడుగు చేయునట్టివియే. నా యభిప్రాయమును అనేకు లొప్పుకొనరనుట నాకు బాగుగ తెలియును. అవి ఒక్కొక్కటియు నొక్కొక్కవిధమైన విషముతోఁ గలిసి యున్నది. తేనీటియందును, కాఫీ కషాయమునందును పాలను చక్కెరను చేర్పకపోయిన పుష్టికరమైన పదార్థములు వానియం దేదియును లేదు. రక్తమును శుభ్రపఱచునట్టిది యేదియును వానిలో లేదు అనుటను మిక్కిలి పరీక్షించి పరీక్షించి తెలిసికొని యున్నారు. కొన్ని సంవత్సరములకు పూర్వము తేనీటిని కాఫీని విశేషకాలములయందు మాత్రమే త్రాగుట యలవాటుగ నుండెను. అయినను, ఇప్పు డవి యత్యావశ్యకమైన యాహారపదార్థము లైనవి. వ్యాధిగ్రస్తులుకూడ పుష్టికరమైన వస్తువులకు మాఱుగా వాని నుపయోగించునట్టి స్థితి యేర్పడియున్నది.

ధనవంతుల యిండ్లలో 'కోకో' ధారాళముగ నుపయోగించునట్టి వస్తువగును. కాని, మన యదృష్టముచే కోకో, వెలహెచ్చిన వస్తువుగా నుండుటవలన కాఫీ, తేనీరు అను వానికి గల వ్యాపకమును అది యంతగా పొందకున్నది.

ఈ వస్తువులను ఒక్కతడవ కుపయోగించినవారు, పిమ్మట అవి లేకయే కాలము గడుపలేనివారయి యున్నారు ; అట్లనుట చేతనే యీ మూడు వస్తువులును విషస్వభావము గలవని విశదమగును. తొలి దినము వాడుక చేసిన వేళకు తేనీరు వచ్చి చేరకపోయినయెడల, నాకే ఒకవిధమైన యశక్తి గలుగుట కలదు. ఒకప్పుడు, ఒక ప్రమేయమున నాలుగు వందల స్త్రీపురుషులు కూడియుండిరి. అచటికి వచ్చువారికి తేనీ రిచ్చుట లేదని కార్యనిర్వాహకులు తీర్మానించి యుండిరి. అయినను అచ్చట సమావేశమైన స్త్రీలు సాయంకాలము నాలుగు గంటలకు తేనీటిని త్రాగు నలవాటు గలవారు. వారికి నలవాటు ప్రకారము తేనీ రొసంగిననేగాని నడయాడలేరని కార్యనిర్వాహకులకు తెలియవచ్చుటచే వారు తమ తీర్మానము నుండి తొలంగవలసె వచ్చెను. పిదప వారు తేనీటిని సిద్ధపఱచున ట్లుత్తరువు చేసిరి. అది సిద్ధమగుటలో కొంచెము కాలతామస మయ్యెను. అంతలో ఆమూక యందు గొప్ప కలవర మేర్పడెను. స్త్రీలందఱును తేనీరు త్రాగిన పిదపనే యాకలవర మణఁగెను. ఈ విషయము సత్యమైనదని నేను నొక్కి చెప్పఁగలను. మఱియొక యుదాహరణ మొసఁగెదను. తేనీరు త్రాఁగుచుండినందులకు ప్రయోజనముగ, ఒక స్త్రీకి జీర్ణశక్తియే తప్పిపోయినది. ఆబిడ సర్వదా తలనొప్పివలన బాధపడుచుండినది. అయినను, తేనీరు త్రాఁగుటను వదలిన క్షణమునుండి యామె దేహారోగ్యము వృద్ధి యగుచు వచ్చెను. ఇంగ్లాండులోని బాటర్సీ నగరము మునిసిపల్ డాక్టరు ఏమి చెప్పెనో గమనింపుఁడు. మితిమీఱి తేనీటిని త్రాఁగుటవలన అతని జిల్లాలో వేలకొలఁది స్త్రీలకు మెదడియందు రోగము గలిగెనఁట. తేనీటి పానముచే శరీరారోగ్యము బొత్తిగ నశించినవారిని పెక్కండ్రను నేను చూచి యున్నాను.

కఫమునందును వాతమునందును కాఫీ కొంచెము గుణ మిచ్చుచున్నది గాని, అది రక్తమును వించి నీటివలె పలుచన యగునట్లు చేయును. కఫమునకును వాతమునకును కాఫీగుణ మొసఁగునదని నిక్షిసిపారను చేయువారిని, అల్లపురసము నుపయోగించునట్లు నేను వేఁడుకొనెదను. కాఫీకంటె నది మిగుల గుణవంతమైనది. ఒక్క విషయమును మనము జ్ఞప్తియం దుంచుకొనవలయును. కాఫీలో ఎట్టి గుణమున్నప్పటికిని, దుర్గుణ మెక్కువగా నుండుటచేత, తక్కువయగు సుగుణము, ఎక్కువయగు దుర్గుణమునకు సాటికాదు. ప్రాణాధారమయిన రక్తమును వించునట్టి యొకవస్తువును వదలి పెట్టుటకు నాలోచింపవలసిన యావశ్యక మేమున్నది? కాఫీవలెనే కోకోయును, అంత చెఱుగు చేయునదిగానే యున్నది. అందున్న విషమునకు ప్రయోజనముగా స్పర్శేంద్రియజ్ఞానమే తొలఁగి పోవుచున్నది.

తేనీరు కాఫీ కోకో యనెడు నీ వస్తువులు మిక్కుటముగా ఒప్పందము కూలివాండ్రచే పంట పెట్టఁబడుచున్నవి యనుటను సన్మార్గమున శ్రద్ధగలవారికి జ్ఞాపక పఱచెదను. కానిసలనే యొప్పందపు కూలీలని చమత్కారముగ చెప్పెదరు. కోకో తోఁటలలోని కూలీలు, హింసింపఁబడుటను మనము కన్నులారఁ జూచితిమేని, ఆ వస్తువును మనము మరల నుపయోగింపలేము. మనము తినునట్టి పదార్థము లెట్లు ఉత్పత్తియగుచున్నవని వివరముగా విచారింప నారంభించితిమేని నూటికి తొంబదితొమ్మిది వస్తువులను విసర్జింపవలసి వచ్చును.

కాఫీ, తేయాకు, కోకో యీమూఁడు వస్తువులకు బదులుగా నిర్దోషమయిన యొకవస్తువును చేసి యుంచుకొనవచ్చును. నేను చెప్పునట్టివస్తువునకును కాఫీని భేద మున్నదని వాడుకగా కాఫీ త్రాగువారుకూడ గుర్తెఱిఁగి చెప్పలేరు. మంచి గోధుమలుదెచ్చి చక్కఁగా చెరిగివేసి యొకమంగలములోఁబోసి పొయిమీదఁబెట్టి వేయించవలెను. గోధుమలు ఎఱ్ఱగా వేగి నలుపు తిరుగు వఱకును దానిని వేయించవలయును. పిదప, కాఫీవలెనే

దానిని పొడుము చేసికొనుఁడు. ఒక లోటాలో మిల్లెడు పొడుమువేసి బాగుగా తెల్లుచున్న నీటిని బోయుఁడు. పిదప రెండు నిముసముల కాల మాపాత్రను నిప్పుమీఁద నుంచిన బాగు. పిమ్మట, మీకుఁ గావలసి యుండు నేని పాలు చక్కెర చేర్చికొనుఁడు. ఈ పానీయము మిక్కిలి రుచ్యమైనది. లాభకారిగా నున్నది ; దేహమున కారోగ్య మొసఁగునదియు నగును. ఈ పొడుము చేసికొనుటకు శ్రమనొందువారు అహమదాబాదు నగరిలోని సత్యాగ్రహ ఆశ్రమమునకు వ్రాసి తెప్పించుకొనవచ్చును.

ఆహారమును కారణపఱిచి మానవులను ముత్త్రివిధములుగ విభజింప వచ్చును. (1) తమ యిచ్ఛానుసారమో నిర్బంధమువనో శాక ఆహారము లను మాత్రము తినువారు మొదటి తెగవారు. వీరి సంఖ్యయే తక్కిన రెండు తెగల వారికంటె జనసంఖ్యయం దెక్కుడుగ నున్నది. ఇండి యాలో ననేకులును, ఐరోపా చీనా జపానులందు పలువురును ఈ తెగను జేరినవారు గలరు. ఇటలీ దేశమువారి ముఖ్యాహారము మాత్రోణియను ధాన్యము. ఐర్లండు దేశమువారి ముఖ్యాహారము బంగాళా దుంప. స్కా ట్లండు దేశమువారి ముఖ్యాహారము ఓటుధాన్యము పిండి. చీనా జపాను దేశమువారి ముఖ్యాహారము బియ్యము. (2) మాంసాహారములను కూడ కలిపి భక్షించువారు రెండవ విభాగమును జేరుదురు. ఇంగ్లాండునందు గొప్ప మొత్తమువారును, చీనా జపానులయందు ధనిక వర్గమును జేరిన వారును, ఇండియాలోని మునల్మానులలో ధనవంతులును, మాంసాహారము చేయుటయందు మతసంబంధమైన యాక్షేపములేని హిందువులలోని ధనా ఢ్యులును ఈ తెగను జేరుదురు. (3) లోకముయొక్క యుత్తరపు మొన యందును దక్షిణపు మొనయందును అత్యంతశీతలప్రదేశములయందు వసించు నట్టి మోటు జనులు మూడవభాగమును జేరినవారు. వారు మాంసమునే తినె దరు. వారు, సంఖ్యయం దెక్కువమంది లేరు. వారు సైతము నాగరికు లయిన జనులతోడి సహవాసము గలిగిన చోట్లయందు తమ యాహార మందుఁ గొంతశాకములను జేర్చుకొనెదరు. ఈ రీతిని ముత్త్రివిధముల యాహా రములను దిని మానవుఁడు బ్రదుకవచ్చునని తినిపలని మనకుఁ దెలియు

చున్నది. ఈ మువ్విధములయిన ఆహారములలో నెది మన దేహారోగ్యము నకు ప్రశస్తమయినదని కనుఁగొనవలయును.

మానవశరీరము, అమరియున్న విధమునుగూర్చి పరిశీలించితిమేని, శాకమూలను దిని జీవించుటకుఁ దగినట్లే మనుష్యుఁడు సృజింపఁబడి యున్నాఁడనుట తెలియ నగును. మనుష్యున కేర్పడియున్న యవయవము లును ఫలములనే తిని జీవించునట్టి ప్రాణులయొక్క యవయవములును విశే షించి యొక్కతీరుగానే యున్నవి. కోఁతి పండ్లను మాత్రమే తినునట్టి జంతువు. దాని యవయవములును ఆకారమును మనుష్యుని యవయవములును ఆకారమును బోలియున్నవి. దాని కడుపును పండ్లును మనుష్యుని కడుపు పండ్లవంటివే. కావున, దుంపలను పండ్లను తినవలయునని మనుష్యుఁ డుద్దే శింపఁబడెనేకాని, మాంసము దినుట కుద్దేశింపఁబడలేదని తెలియవచ్చు చున్నది.

మనుష్యుఁడు జీవింపఁగలుగుటకుఁ గావలసియున్న సారములన్నియు ఫలములయందున్నవని శాస్త్రజ్ఞులు పరిశోధించి కనుఁగొనియున్నారు. అరఁటి, నారింజ, ద్రాక్ష, ఆపిలు మున్నగు ఫలములును, బాదము, వేరు- సెనగ, కొబ్బరి మున్నగు విత్తనములును పుష్టికరములయిన సారమును మిక్కుటముగ వహించియున్నవి. మనుష్యుఁడు వంట వండుకొనవలసిన యావశ్యకమే లేదనియును ఆ శాస్త్రజ్ఞులు నుడివెదరు. ఎండ వేఁడిమి చేత పరిపక్వములయిన యాహారములను భుజించి, ప్రాణులు జీవించి యుండునట్లే మనుష్యుఁడును బ్రదుకఁదగినవాఁడని వారు వాదించెదరు. ఆహారపదార్థములయందలి సారములలో శ్రేష్ఠములయినవి వ్యర్థమయిపోవు చున్నవని వారనెదరు. వండకయే యేవస్తువులు భుజించుటకుఁ గావో యా వస్తువులు మన యాహారమునకై దేవునిచే నుద్దేశింపఁబడలేదనియు వారు నుడివెదరు.

ఈ యభిప్రాయము సరిగా నున్నచో వంట వండుటచే కాలము వ్యర్థపుచ్చెదమని తోఁచుచున్నది. వండని వస్తువులనే మనము దిని జీవింప

గలుగుదు మేని, మన కాలమును ప్రయాసను ధనమును మిగులఁబెట్టి, ఉపయోగకరములయిన యితరమార్గములయందు వెచ్చ పెట్టనగును.

వంటవండని యాహారమునే తిని, జను లెప్పుడు నుండలేరు గనుక, దానిని తిని బ్రదికి యుండుట శక్యమా యని యాలోచించుట వ్యర్థమని కొందఱనవచ్చును. అయినను జనులు దేని జేయుదురు, దేనిని చేయరు అనుటను మనమిచ్చట విమర్శించుట లేదు. వారు దేనిని చేయవలయుననుదే యిప్పటి ప్రశ్నము. ఉత్కృష్టమయిన యాహార మేదియని తెలిసిననే, శక్యమయినంతవఱకు, దాదాపుగా దానికి సమీపమందున్న యాహారమును తినుటకు మనము ప్రయత్నించవచ్చును. ఫలములు శ్రేష్ఠమయిన యాహారమని చెప్పునెడల, వెంటనే యందఱును ఫలములనే తినుటకు మొదలిడుదురని నే నుద్దేశింపను. ఆ యాహారమును వారు దినిరేని, అదియే వారి కుత్కృష్టాహార మగునని మాత్రమే చెప్పఁగోరెదను.

పూర్తిగా ఫలములనే దినుచు జీవించి యుండుటకై ప్రయత్నించుచుండువారు ఇంగ్లాండులో ననేకు లున్నారు. వారు తమయొక్క యనుభవములను వ్రాసియుంచి యున్నారు గనుక మత సంబంధమైన కారణములచే వారు పండ్లు తినుటకు ప్రారంభింపలేదనియు, దేహారోగ్యము నుద్దేశించియే అట్లు చేసిరనియు తెలియవచ్చుచున్నది. జర్మని డాక్టరు, ఒకరు ఈ విషయమై పెద్దపుస్తక మొకటి వ్రాసి ఫలమును దినుటయందలి శ్రేష్ఠతనుగూర్చి స్థాపించుటకై పలువిధముల కారణములను వాదములను దెలిపి యున్నారు. మంచి గాలియందు వ్యాధిగ్రస్తులనుంచి వారికి ఫలములనే యాహారముగా నొసగి వారిని సంబంధించిన పలురోగములను స్వస్థపఱచి యున్నారు. ఆయా దేశపు జనులు ఆయా దేశములయందలి ఫలించు పండ్లనే తిని చాలినంతవఱకు పుష్టి చెందవచ్చునని ఆతఁడు చెప్పుచున్నాఁడు.

నాయొక్క స్వంతమైన యనుభవమును ఇచ్చోట చెప్పుట అనుచితముగా నుండదు. కడచిన యాఱు నెలలుగా నేను పాలను పెరుగును వదలి ఫలములనే దినుచున్నాను; (ఫలము లనుటచే వి త్తనములుకూడ చేరుచున్నవి.) ఇప్పుడు నేను అరటిపండు, వేరుసెనగ గింజలు, ఆలివ్‌నూనె,

అను వానిని తినుచున్నాను. నిమ్మపండునలె పులుసు గల ఫలమును దేనిని గాని చేర్చుకొనుచున్నాను. ఈపరీక్ష తృప్తికరమైన ప్రయోజన మొసగి యున్నదని నేను చెప్పలేను కాని, ఒక యాహారము వదలి మఱియొకదాని పొంది యిది సరియైనదా కాదా యని చెప్పుటకు నాలుగు నెలల యనుభవము చాలదు. అయినను యీ యనుభవమువలన నొకటి చెప్పెదను. ఈ యాలుగు నెలల కాలములో నితరులు వ్యాధిగ్రస్తులైయున్న సందర్భమున నేను ఆరోగ్యవంతుఁడనై యున్నాను. నాశరీరశక్తియును బుద్ధి బలమును తొల్లిటికంటె నెక్కువగానే యున్నది. పెద్దమూటలు మోయుటకు నాకు శక్యము కాకపోయినను, ఇంతకుమున్ను ఎంతసేపు కఠినమైనపని చేయుచుంటినో యంతకంటె నెక్కువ కాలము ఇప్పుడు పనిచేయకలిగి యున్నాను. తొల్లిటికంటె నెక్కువగానే నామెదడును పనిచేయు చున్నది. ఎక్కువ మనోబలముతో పనిచేసెదను. వ్యాధిగ్రస్తులకు ఫలములనే యాహారముగానొసగి పరీక్షించి యున్నాను. దాని వలన మంచి ప్రయోజనమే యేర్పడియున్నది. వ్యాధులనుగూర్చి వ్రాయునప్పుడు నే నా యనుభవములను చెప్పెదను. ఫలములను దినుటయే ప్రశస్తమార్గమని నాయనుభవమును బట్టియు నేనావిషయమై చదివి యుండుటనుబట్టియు తీర్మానించుకొంటినని మాత్రము చెప్పి యావిషయ మింతటితో నిలిపెదను.

ఈపుస్తకమును చదివి జనులు ఫలములనే యాహారముగా గ్రహింప లేరనుట నాకుఁ దెలియునని నేనిదివఱకే చెప్పి యుంటిని. నేను వ్రాసి యుండుటయంతయును ఒకరి మనస్సున కెక్కక పోవచ్చును. అయినను నాబుద్ధికి ఏది సరియని తోఁచుచున్నదో దానిని చెప్పవలసినది నా విధి యని తలఁచెదను.

ఫలములను భుజించునట్టి యలవాటును ఎవరైన నిష్టపడిరేని దాని వలన మంచి ప్రయోజనము కలుగునట్లు జాగ్రత్తతో దాని నలవాటునకుఁ దెచ్చుకొనవలయును. ఈ పుస్తకమునందలి ప్రకరణముల నన్నిఁటిని జాగ్రత్తగా చదివి నేను చెప్పునట్టి తత్వములను మొదట గ్రహింపవలెను. పిమ్మటనే వారట్టి యలవాటునకు ప్రారంభింపవలయును. నేను చెప్ప

వాని నన్నిఁటిని పూర్తిగా చదివి చూడక సగమునందే యొక ముగింపునకు రారాదని నేను వారిని వేడుకొనుచున్నాను.

ఫలాహారమునకు చేరికయైన రెండవది శాకాహార మగును. శాకాహార మనుటచేత ఆకు కూరలు, సెనగలు, అనుములు, మొదలైన నవధాన్యములు పాలు మున్నగువస్తువులు నిందు చేరును. కాయకూరలను వండుట చేత వానిలోని యర్థగుణము తగ్గిపోవుటచేత పండ్లవలె నివి యంత పుష్టికరమైన వస్తువులు కావు. కాయగూరలను తినుటయందు ఏవి శ్రేష్ఠములైనవో యిచ్చట గమనింతము.

నవధాన్యవర్గమునందు గోధుమలే యన్నిటికంటెను శ్రేష్ఠము. మనుష్యుఁడు గోధుమలను మాత్రమే తినుచు జీవించి యుండవచ్చును. ఎట్లనగా శరీరపుష్టికి వలసియున్నంత సత్తుగల యంశములన్నియు గోధుమలలో సరియైన ప్రమాణములతో నమరి యున్నవి.

గోధుమలవలన పెక్కువిధములైన భక్ష్యములను చేయవచ్చును. అవి యన్నియు త్వరలోనే జీర్ణమైపోవును. బిడ్డలకని సిద్ధపఱచి మందుల దుకాణములలో విక్రయించునటువంటి యాహారవస్తువులు చెరిసగము గోధుమలతోనే చేయఁబడినవి. జొన్నలును ఆ వర్గమునే చేరినవి. వానితో భక్ష్యములును రొట్టెలును చేయవచ్చునుగాని పుష్టి యిచ్చుటయందు అవి గోధుమలకంటె తగ్గినవే యగును; గోధుమలను ఎట్లుపయోగించుట యను దానినిగూర్చి యింక గమనింతము. దుకాణములలో విక్రయించునట్టి తెల్లని పిండి ప్రయోజనములేని సరకుగా నున్నది. అందు పుష్టి యొసఁగునట్టి వస్తువెంతమాత్రమును లేదు. ఆ పిండిని ఆహారముగాఁ దినుచు వచ్చిన యొక కుక్క చనిపోయిన దనియు వేరే పిండిని తినుచు వచ్చిన కుక్కలు మిక్కిలి యారోగ్యదశయం దుండెననియు అంగ్లడాక్టరొకరు చెప్పియున్నారు. జనులు నాలుకను తృప్తిచేయుట కొఱకే భుజించుచున్నారు; గనుక ఈ పిండిచేత చేయఁబడిన వస్తువులకు గిరాకి యెక్కువగా నున్నది. రుచినే గొప్పగా భావించువారు ఆరోగ్యమునుగూర్చి గమ

నించుట లేదు. ఈ రొట్టె రుచిలేనిదిగాను పుష్టి యొసఁగునట్టి శక్తిలేనిదిగాను మృదుత్వము లేనిదిగాను ఉన్నది. అది రాయివలె గట్టిపడిపోవుట చేత దానిని చేతితో తుంచుటకుఁ గాకున్నది. గోధుమలను బాగుగా జల్లించి యింటియందలి తిరుగళ్లలో విసిరి సిద్ధపఱచుకొనిన పిండియే మొదటి రకముది. ఈపిండిని మరల జల్లింపక ఉపయోగించుకొనవలెను. అట్టి పిండివలన చేయఁబడునట్టి రొట్టెలు రుచ్యములై యున్నవి. తాకి చూచినయెడల మృదువుగా నున్నవి. మిల్లులలో విసరఁబడునట్టి పిండికంటె నిది మిక్కిలి పుష్టికరముగా నుండుటచే దీని తక్కువగా కూడ నుపయోగించుకొనవచ్చును. కాఁబట్టియే యిది పెక్కురోజు లుండును.

అంగళ్లలో నమ్మునట్టి రొట్టె ప్రయోజనము లేనిది. అది చూపునకు తెల్లగా నుండవచ్చును; అందముగా నుండవచ్చును; అయినను అది మిశ్రితమైనదే. ఇంతేగాక పులియఁబెట్టి చేయఁబడుటయే దాని యందలి గొప్ప కొఱంత యగును. పులియఁబెట్టిన పిండితో చేయఁబడిన వస్తువులు ఆరోగ్యమునకు భంగకారి యని అనేకులు చెప్పియున్నారు. ఇంతే కాక, అంగడి రొట్టెలుకాల్చునట్టి పొయ్యి క్రొవ్వు పూయఁబడి దానిపై రొట్టెలు కాల్పఁబడుచున్నవి గనుక, హిందువులకును మసల్మానులకును అది యాక్షేపకరమైనది. మంచి రొట్టెను ఇంటిలో చేసికొనక అంగళ్ల రొట్టెలను కొని పొట్ట నింపుకొనుట సోమరితనమును దెలుపుచున్నది.

గోధుమల నుపయోగపఱచుటకు మఱియొక సులభమార్గము గలదు. గోధుమలను ఒకటి రెండుగ పగులఁగొట్టి ఉడుకఁబెట్టి పాలు చక్కెరను జేర్చిన అది రుచిగా నుండుటతోడ యారోగ్యమునుకూడ నిచ్చును. ఆహారముగా నుపయోగించుటకు బియ్యమునకు నయోగ్యతయే లేదు. కందిపప్పు, నేయి, పాలు, మొదలైన పుష్టికరములైన సామానులులేక బియ్యమును మాత్రము దిని బ్రదికి యుండుటశక్యమగునా యనుట సందేహాస్పదమే. ఏలనఁగా నీటిలో నుడుకఁబెట్టిన గోధుములను మాత్రము దిని మనుష్యుఁడు బలహీనుఁడుగాక యుండవచ్చును.

ఆకుకూరలు రుచినిమిత్తమే మన ముపయోగించుకొనుచున్నాము. సులభముగా మలనివృత్తి చేయుంగుణము వాని కుండుటచేత, కొంచెము నెత్తుటిని వృద్ధిపఱచుచున్నవి. అయినను, అవి పచ్చికవర్గమును చేరినవే. వానిని అధికముగా తినువారు గట్టిగానుండక కండలు బిగిసడలి యున్నారు. అప్పుడప్పుడు, వారు అజీర్ణతచే బాధపడుటతోడ జీర్ణమాత్రలు దొరకునా లేహ్యములు చిక్కునా యని వెదకుచున్నారు. కావున, ఆకుకూరలను తినవలసి యుండిన మితముగా తినవలెను.

కందులు, సెనగలు, మున్నగువాని పప్పులన్నియు త్వరలోజీర్ణించునవి కావు. వానిలోనున్న విశేషగుణమేమనగా వానిని తిన్నవారికి త్వరలోనాఁకలి యెత్తుట లేదు. అనేకులకు అజీర్ణవ్యాధి గలుగుటయు కలదు. ఒడలితో పాటుపడి పనులు చేయువారు వానిని జీర్ణించుకొనవచ్చును. వానివలన వారికి కొంచెము మేలు గలుగుటయునుగలదు. అయినను, ఉన్న తావునుండి కదల మెదల లేని వారు వానిని తినుట యందు మిక్కిలిజాగరూకులై యుండవలెను.

పైని జెప్పిన పప్పుదినుసులు శరీరమునం దొకవిధమైన పులసరమును పుట్టించుచున్నది గనుక, దానివలన పెక్కువ్యాధులు కలుగు ననియును, అకాలమరణము కూడ తటస్థించుచున్నదనియు డాక్టర్ హేగు దొరగారు పలువిధముల పరీక్షించి చూచి చెప్పియున్నారు; వారు ఇంగ్లాండులోమిక్కిలి ప్రసిద్ధికెక్కినవారు. వారుచెప్పునట్టి కారణములను మన మిచ్చట ప్రశంసింపవలసిన పనిలేదు. నాయనుభవముచే నేను నట్లే తలఁచెదను. అయినను పప్పు దినుసులను బొత్తిగా మానివేయుటకు కాని వారు, మిక్కిలి జాగ్రత్తతోవాని నుపయోగించుకొనవలసినది.

ఇండియాలో నెక్కడ చూచినను తిరుగపోతయు, కారపుదినుసులును ధారాళముగా నుపయోగించుచున్నారు. లోకమునందు మఱి యేప్రదేశములందు నివియంతగ నుపయోగించుటలేదు. ఆఫ్రికాయందున్న నీగ్రోలుకూడ మన మసాలాలరుచిని ఈసడించెదరు. వారు మసాలాతోఁజేరిన వస్తువులను బొత్తిగ త్రోసివేసెదరు. మనతెల్లవారు మసాలానుభక్షించిరేని

వారి కడుపులో తొందరగలుగుచున్నది. ఇంతే గాక వారి మోములమీఁద చిడుములు పొడముచున్నవి; నా యనుభవము కూడ యదేయగును. మసాలాలో స్వంతమయిన రుచిలేదు. అయినను, చాలకాలమునుండి మనము దానినలవాటుచేసి యున్నందున, ఆవాసన మన కింపుగాఁదోఁచుచున్నది. రుచిని మాత్రము గొప్పచేసి దేనినిగాని తినివేయుట గొప్పపొరపాటని యింతకుమున్నే చెప్పియున్నాను.

అటులుండఁగా, మనము మిక్కుటముగా నేలమసాలాను ఉపయోగించుకొనెదము? జీర్ణశక్తినధికపఱచి, తిన్న తిండిని జీర్ణింపఁజేసి యింక నెక్కువగా తినునట్లు చేయుటకే దానినిమనము ఉపయోగించుచున్నాము. మిరియములు, ఆవాలు, దణియాలు మున్నగు వస్తువులు జీర్ణశక్తికితోడ్పడును. ఆఁకలిగలిగించును. తినినయాహారమంతయును జీర్ణించి, రక్తమయి, శరీరమందు చేరిపోవుచున్నదని దీని మూలమున తలఁపరాదు. ఎక్కువగా మసాలాను దినువారిలో ననేకులు అగ్నిమాంద్యము, అజీర్ణము, కడుపు కుట్టు మున్నగువానిచే బాధపడెదరు. కాఁబట్టి, మనము దెలిసికొనియున్న కారపువస్తువులను బొత్తిగావదలివేయుటయే యుక్తము.

మసాలాను గూర్చి మనము తెలిసికొని యున్నయంశములన్నియును ఉప్పునకును తగియున్నవి. ఇట్లు నేను చెప్పుటను పలువురునమ్మకపోవచ్చును. అయినను, అనుభవముచే ఉప్పువలని దోషము తెలిసికొనఁబడియున్నది. మిరపకాయలు, మిరియాలు, ఆవాలు, దణియాలు మొదలగు కారపువస్తువులకంటె ఉప్పుమిక్కిలి చెఱుపుచేయునని ఇంగ్లాండులో నొకకక్షివారు అభిప్రాయపడెదరు. మన ముపయోగించుశాకములలో చాలినంతయుప్పు ఉన్నదిగనుక ప్రత్యేకముగా వానితో ఉప్పును చేర్పవలసిన యావశ్యకములేదు. మనదేహారోగ్యమునకు వలసియున్నంతె యుప్పు సహజముగానే వస్తువులయందమరియున్నది. మనము వానికొఱకు వేరుగానుప్పును ఉపయోగించవలసినదిలేదు. ఆయుప్పు చెమట మున్నగువానిరూపమున వెలుపలికివెడలిపోవుచున్నది. అందెంతమాత్రమైనను శరీరమునందేదైనను పనిచేయునట్లును

దోఁచును. ఉప్పు, రక్తమును జెఱచుచున్నదనియు నొకశాస్త్రజ్ఞుఁడుచెప్పి యున్నాఁడు. ఉప్పును ఉపయోగించని వారిరక్తము మిగులపరిశుద్ధముగా నుండుటవలన, పాము కఱచినప్పటికిని వారికేహానియుఁ గలుగుటలేదని అతఁడుచెప్పుచున్నాఁడు. ఇందెంతమాత్రము సత్యమున్నదో నాకుఁ దెలియదు. అయినను, మూలము కాళము మున్నగురోగములకు ఉప్పును నిలిపినయెడల, వెంటనే మేలొనగూడుటను మనమెల్లరును గనుఁగొనియున్నాము. ఇంతేగాక, ఉప్పును విడిచిన యెడల, చెడుగు సంభవించినవారిని నేనెప్పుడును ఎక్కడను జూచియుండలేదు. నేను, ఉప్పును వదలి రెండు సంవత్సరములయినవి. దాని వలన నెట్టిహానియును నాకుఁగలుగలేదు; మేలే యొనఁగూడియున్నది. ఇంతకుమున్ను ఎంతనీరుఁద్రాఁగవలసి యుండెనో యంత నీరు, ఇప్పుడు కావలసియుండలేదు. తొల్లిటికంటె నెక్కువ చులుకుఁదనము గలిగియున్నాను. నేను. ఉప్పును విడిచిపెట్టుటకేర్పడిన కారణము మిక్కిలి వింతయైనది. మఱియొకరు వ్యాధిపీడితులుగ నుండుటచేత, నేను ఉప్పులేక భుజింపవలసి వచ్చెను. ఆవ్యాధిపీడితుఁడు ఉప్పును విసర్జించుటచేత నేమియును కీడు గలుగలేదు. తొల్లిఁటి స్థితియందే యుండెను. అతఁడు బొత్తిగా ఉప్పును విడిచిపెట్టియుండినయెడల పూర్తిగా స్వస్థపడియుండునని నా యభిప్రాయము.

ఉప్పును వదలిపెట్టువారు, కాయగూరలను పప్పుదినుసులను వదలవలసి వచ్చును. పలువిధములఁ బరీక్షించి యిది శ్రమసాధ్యమయిన కార్యమని తెలిసికొనియున్నాను. కూరగాయలును పప్పులును, ఉప్పులేకయే జీర్ణమగుట కష్టమని నానిశ్చయము. దీనివలన, ఉప్పుజీర్ణశక్తిని వృద్ధిపరచునట్టిదని తలఁపరాదు. మిరియములవలె, ఉప్పుకూడ జీర్ణశక్తినిగలిగినట్లు తోఁచుటయేమో సత్యము. అయినను, ఉపయోగమునందు అది చెడుగు చేయునదనుట నిశ్చయము;ఉప్పును బొత్తిగావదలి పెట్టువారు, మొదటఁ గొన్నిరోజులవరకు అస్వస్థముగా నుండునట్లు దోఁచవచ్చును, అయినను ధైర్యవంతులయి యుండిన తుదకు గొప్పమేలును పొందఁగలరనుట నిశ్చయము.

పాలను కూడ నిషేధింపవలయు ననుటే నాయభిప్రాయము. నాయనుభవమును గొని యిట్లు నేను చెప్పుచున్నాను. పాలనుగూర్చిన జనుల యభిప్రాయము కట్టు కథను బోలినదేయగును. అయినను, ఆయభిప్రాయము మిగుల గాఢమైనదిగ నుండుటచే దానిని నిషేధించుట వ్యర్థకార్యమే యగును. దీనిని చదువువారు నాయభిప్రాయముల నొప్పుకొందురని నేను నమ్ముటలేదని యింతకుమున్నే చెప్పియున్నాను; ఒప్పుకొనువారు నామాటలనుష్ఠానమునకుఁ దెచ్చుకొందురనియును నేను నమ్మలేదు. అయినను, ఏది నిజమని నేను నమ్మియున్నానో, దానిని చెప్పి, చదువునట్టి వారు తమ యిష్టానుసారము చేయునట్లు వదలిపెట్టుటయే నాకువిధియని తలఁచుచున్నాను. పాలవలననొకవిధమైన జ్వరము పుట్టుచున్నదని డాక్టరులు పలువురు అభిప్రాయపడి, దానిని గూర్చి పెక్కుగ్రంథములు వ్రాసియున్నారు. వ్యాధిని గలిగించునట్టి, గాలిలోని కంటికి గోచరింపని క్రిములు పాలలో త్వరగా ప్రవేశించి, దానికి విషస్వభావమును గలిగించుచున్నవి. కాఁబట్టి, పాలను పరిశుద్ధముగా నుంచుట యశక్యము. పాలయుత్పత్తిని గూర్చి, ఆఫ్రికాలో విస్తారముగా విధులేర్పఱుపఁబడియున్నవి. పాలను ఎట్లు కాచవలెననియును, పిదప దానినెట్లు దిట్టముగ నుంచియుండవలెననియును, పాత్రలనెట్లు పరిశుభ్రముగ నుంచవలెననియును ఇఁకగొన్ని విషయములును ఆవిధులలోఁ జెప్పఁబడియున్నవి. ఇంత ప్రయాసపడవలసియుండుట నుద్దేశించినచో పాలను త్రాఁగుటవలన నెంతప్రయోజనము గలుగునో యాలోచించి చూడుఁడు.

ఇంతేగాక, పాలు శుద్ధముగా నుండుట, ఆవుయొక్క మేఁతను దాని యారోగ్యస్థితిని అనుసరించి యుండును. కాళరోగముగల ఆవుపాలను త్రాగువారు, ఆరోగమునకుఁ బాత్రులగుదురని డాక్టరులు చెప్పుచున్నారు. పూర్తిగా, ఆరోగ్యదశయందున్న అవు నొకదానినైనను గని పెట్టుట కష్టము; కాఁబట్టి, పరిశుద్ధమైన పాలు దొరకుటలేదు. ఉత్పత్తియగు చోటనే యది చెడిపోవుచున్నది. తల్లిపాలుత్రాఁగునట్టి శిశువునకు తల్లికేర్పడినరోగము వచ్చునని యందరకును దెలియును. అటులే, ఆవు

పాలు త్రాఁగెడువాని శరీరస్థితియును, ఆయావు దేహస్థితిని బోలినదే
యగును. ఆవుపాలచే నిన్నివిధముల యపాయములు గలుగుటవలన దాని
నిషేధించుట బుద్ధిశాలుల మతమగునుగదా! పాలకుబదులుగా నుపయో
గించుటకు మిక్కిలి శ్లాఘ్యమయిన వస్తువులుండఁగా సందేహాస్పదమైన
పాలను ఉపయోగించుట నేరమియే యగును ఆలివునూనె కొంతవఱకు పాల
గుణమును గలది. బాదముగింజలు మిక్కిలి శ్లాఘ్యమైనవి. బాదము పప్పును
మొదట వేఁడినీట నానఁబెట్టి, దానిపైతోలును తొలగించివేయుఁడు.
పిమ్మట దానిని కాటుకవలె మెత్తగనూరి నీటిలోకలిపి వేయుఁడు. ఈపా
నమునందు పాలకున్న దుర్గుణములు లేవు. దాని సుగుణములన్నియు
నున్నవి.

ఈశ్వరసృష్టిలో నేమి జరుగుచున్నదనుటను జ్ఞాపకమునం దుంచు
కొని, ఈవిషయమును గమనింతము. దూడలు, తమకు పండ్లు మొలచునంత
వరకే తల్లిపాలు త్రాఁగుచున్నవి. పండ్లు మొలవఁగానే యవి మేఁత మేయుట
కారంభించుచున్నవి. ఇటులే మనుష్యుఁడును చేయవలయుననుట సృష్టి
కర్త యభిమతమయి యుండవలయును. శైశవము గడచిన పిదప కూడ
మనము పాలునే త్రాఁగుచుండవలయునని దేవుని యుద్దేశము కాదు. ఆసిలు
పండు బాదము పప్పు మొదలగువానిన్ని గోధుమ రొట్టెలనున్ను పండ్లు
మొలచిన పిదప మనము తిని బ్రదుకుటకు నేర్చుకొనవలయును. పాలును
వదలిపెట్టుటచేత ఎంతధనము నిలువ నిలుచుటను గూర్చి తలపోయుట కిది
స్థలము గాకపోయినను దానిని గూడ మనస్సునం దుంచుకొనవలయును.
పాలతోఁ జేసిన వస్తువులుకూడ మనుష్యునకుఁ దగినవి గావు. చల్లకు బదు
లుగా నిమ్మపండు నుపయోగించు కొనుట ప్రశస్తము. నేతి నుపయోగించు
కొనక నూనెతోనే వేలకొలఁది హిందూదేశపుజనులు బ్రదుకుచుండఁగా
నేయిలేకయే జీవింపవచ్చునని ప్రత్యేకించి చెప్పవలయునా?

మనుష్యునియొక్క శరీరము నమరికను జాగ్రత్తతో పరీక్షించి
చూచిన యెడల మాంసము మనుష్యునకు స్వాభావికముగ నేర్పడిన యా
హారమని తోఁచదు. మాంసభక్షణముచేత మనుష్యుని శరీరమునకుఁ గలుగు

చెడుగులను డాక్టరుహేగు అనువారును డాక్టరు చిక్ సుఫోర్డు అనువారును మిక్కిలి సుబోధకముగ తేట పఱిచియున్నారు. పప్పుదినుసులు దేహమునం దెట్టి పులసరమును గలిగించుచున్నదో యట్టి పులసరమునే మాంసపు దినుసులును గలించుచున్నవఁట. మాంసాహారముచే దంతములు చెడి పోవుటతోడ పార్శ్వవాయువు రోగమువచ్చుచున్నది. కోపము మున్నగు దుర్గుణములును దానివలన గలుగుచున్నవి. కోపము మున్నగునవి రోగదుర్గుణములును దానివలనఁ గలుగుచున్నవి. కోపము మున్నగునవి రోగముయొక్క రూపభేదములే యని యింతకుఁ బూర్వము సెప్పియున్నాను.

ఇది వఱకు చెప్పుచు వచ్చిన విషయములను సంక్షేపముగ క్రోడీకరించి చెప్పెదను. ఫలములను మాత్రము తిని జీవించువారు మిక్కిలి యరుదుగా నున్నప్పటికిని, ఫలములు, గోధుమలు, ఆలివునూనె యగువీనిని తిని బ్రదికియుండవచ్చును. ఈయాహారము దేహారోగ్యమునకు మిక్కిలి యనుకూలించినది. పండ్లదినుసులలో, అరఁటిపండు మాత్రమే సులభముగా దొరకఁదగినది. అయినను ఖర్జూరము, ద్రాక్ష, కిత్తలిపండు మున్నగునవియు మిగుల పుష్టికరములైనవే. రొట్టెతోడ వానిని భుజింపవచ్చును. రొట్టెను ఆలివు నూనెతోఁ జరిమికొనిన దానిరుచిచెడిపోవదు. ఈయాహారమూలమున, ఉప్పు, మిరియములు, పాలు, చక్కెర యనుపదార్థములను నిషేధించుటచేత కర్చుతగ్గును. పైనఁజెప్పిన ఫలాహారమునకు విశేషధనవ్యయమును లేదు. చక్కెర రుచిగానున్నదని దానిని మాత్రము తినరాదు. తీఁపువస్తువులను మిక్కుటముగా తినుటచేత దంతముల పటుత్వము తగ్గుటతోడ దేహారోగ్యము సైతము చెడుచున్నది. ఫలములును గోధుమలను జేర్చి మిక్కిలి రుచ్యములయిన భక్ష్యములను చేయవచ్చును. దాని వలన శరీరారోగ్యము కలుగుటతోడ రుచ్యములైన భక్ష్యములును దొరుకుచున్నవి.

మన మెంతయాహారమును పుచ్చుకొనవచ్చును? దినమున కెన్నిపూటలు దినవచ్చును? అనెడి ప్రశ్న వెంటనే యేర్పడుచున్నది. ఈవిషయము మిక్కిలి ముఖ్యమగుటచేత, ఒక ప్రకరణ మంతయు దాని కొఱకు వినియోగింతము.

———

ప్రకరణము. 6

ఆహార పరిమాణము (మితి.)

మనమెంత యాహారమును దినవలయునను విషయమున డాక్టరులలో అభిప్రాయభేదము మిక్కుటముగా నున్నది. మనవలన నెంత మాత్రము తినుటకు శక్యమగునో యంతమాత్రము తినవలయునని యొకడాక్టరు చెప్పుట్త్రోడ, ఏయేయాహారమెంతెంత తినవచ్చునో తెలియుచున్నారు. శరీరశ్రమచేపాటుపడి తినువాని యాహారమును, మెదటిచేపనిచేసి జీవించువాని యాహారమును, గుణమునందును పరిమాణమునందును వేఱువేఱుగానుండవలయునని యొకరు చెప్పెదరు. మఱియొకరు, సంపన్నుఁడు మొదలు గిర్భదరిద్రుని వఱకొక్క పరిమితి తిండి నేతినవలయునని చెప్పుచున్నాఁడు. దృఢగాత్రుఁడు, ఎంతదినవచ్చునో బలహీనుడంత తినలేఁడనుట యందఱొప్పుకొనునంశమే. అటులే, పురుషుఁ డొకఁడు తిను తీనికంటె స్త్రీయొకతె తక్కువగా తినుచున్నది. బాల్యదశయందున్న వారికంటె బిడ్డలును ముసలివారును తక్కువగాఁ దినెదరు. మనము తినునట్టి యాహారపదార్థమును బాగుగానమలి, సన్నపాటియణువులుగాఁ జేసి, మననోటి యుమ్మనీటితో మెదిపిమ్రింగిన యెడల, అయిదు లేక పది తులములకంటె నెక్కువగా తినవలసినది లేదని యొకరు చెప్పుచున్నారు. ఆతఁడు పలువిధముల పరీక్షించి చూచి యీతీర్మానమును దెలిపెను. ఇట్లు వారు వ్రాసిన పుస్తకము వేలకొలఁది యమ్ముడు పోయియున్నవి. వీనిని గూర్చి యనేకు లనేకవిధములుగాఁ జెప్పియుండుటనుండి, మనుష్యుఁడెంతమాత్రము తినవలెనని విధించుట నిష్ప్రయోజనమైన పనియని తోఁచుచున్నది.

మనుష్యులలో నూటికి తొంబది తొమ్మిదిమంది కావలసి యున్నదానికంటె నెక్కువగాఁ దినుచున్నారనుటను డాక్టరులు ఒప్పుకొనుచున్నారు. ఇది ప్రత్యక్షమున మనము ప్రతిదినమును చూచునట్టి విషయమగుటచేత, దీనికిడాక్టరుల యభిప్రాయముతో నావశ్యకములేదు. కావలసియున్నంతకంటెఁ దక్కువగాఁ దినుటవలన మనుష్యుల యారోగ్యము చెడి

పోవునని భయపడవలసినది లేదు. సాధారణముగా మనయాహారమును తగ్గించుటయే కర్తవ్యాంశమగుచున్నది.

ఇంతకు మున్నే చెప్పియున్నట్లు, ఆహారమును బాగుగా నమలి మ్రింగవలసినది యావశ్యకము. కొంచెపాటి యాహారమువలన నెక్కువ పుష్టిని పొందవచ్చును. దేహారోగ్యమునకు అనుకూలించియున్నయాహారమును మితికి మీఱి తినకున్నవాని మలము, స్వల్పముగాను గట్టిగాను స్నిగ్ధముగాను నలుపుగాను దుర్గంధము లేనిదిగాను ఉండునని యనుభవశాలులు చెప్పుచున్నారు. ఒకనికిమలము అటులుండక పోయిన, దేహమున కనుకూలింపని యాహారమును మితికి మీఱి వాఁడు తినినట్లును, దానిని బాగుగా నమలలేదనియును, తెలిసికొనవలయును. ఒకనికి రాత్రి నిదురపట్టక పోయినను లేక నిద్రావస్థయందు స్వప్నోపద్రవములు గలిగినను, ఉదయమందు వాని యెడల ఆయాసముగలిగి యున్నను, అధికముగా తాను దినినట్లు వాఁడు తెలిసికొనవలయును. రాత్రిపూట పలుతడవలకు మూత్రవిసర్జనమునకు లేవవలసి వచ్చినప్పుడు, రాత్రి నీరునిండిన వస్తువులను మిక్కుటముగా వాఁడు తినినట్లు గ్రహింపవలెను. ఇట్టి విషయముల వలన తనకుఁ గావలసియున్న యాహారమెంత యని యొకఁడు కనుఁగొన వచ్చును. అనేకులకు నోరు గొట్టును. వారుతిన్న యాహారము జీర్ణింప లేదని యది తెలుపును. మిక్కిలి తినుటచేతఁ గొందఱకు ముఖమునందును ముక్కునఁదును జిడుములు లేచుచున్నవి; అనేకులను వాయువుద్రేకించి కష్టపెట్టుచున్నది. వీనివలన మనము తెలిసికొనవలసిన యంశములను, ఉన్నది యున్నట్లు చెప్పవలసి యుండిన యెడల, మనపొట్ట నొకపాయిఖానానుజేసి, మనము వెళ్లుచోట్ల కెల్లను దానిని గొనిపోవుచున్నా మనియే చెప్పవలసి యున్నది.

తిన్నఁగానాలోచించి చూచిన యెడల మనదేహమునకే రోఁత గలిగించెడిని. మితిమీఱి తినుటయను పాతకము నేను జేయనని మనస్సు దృఢపఱచికొన్నయెడల, ఏవిందుభోజనములకును పోవుట లేదని ప్రతినపట్టవలయును. మనయిండ్లకువిచ్చేయునట్టి విందులకు భోజనము పెట్టవలసినదే

కాని, దేహారోగ్యము చెఱచునట్లు విందుపెట్టవలెను. మనస్నేహితులు మనతోఁ జేరి దంత ధావనము చేయుటకుఁ గాని, మనతోఁ జేరి శుద్ధజల పానము చేయుటకుఁ గాని వారిని మనము పిలువనుద్దేశించెదమా; ఈపనులవలెనే భుజించుటయును దేహారోగ్యకరమయిన కార్యముగాదా; అటులుండఁగా భోజనమును గూర్చి మాత్రము గొప్ప గడిబిడి యేల? పొట్టను పెద్దచేసికొని యున్నాము. మననాలుక దేనిని గాని క్రొత్తగఁ జేసి తినవలయునని తొట్రిలుచున్నది. కాఁబట్టి, గొప్పభోజ్యములనిడి మనవిందులను తికమకలాడింపఁ గోరెదము. వారుకూడ మనకట్లే పెట్టుదురనునమ్మిక చేత మన మట్లు చేయుచున్నాము. భోజనము చేసి యొకగంటకాఁగానే, పరిశుద్ధశరీరి యైన యొక స్నేహితుని మననోటిని వాసన చూచిచెప్పుమనిన, వాఁడును వాసన చూచి నిజమునుదాఁచక చెప్పెనేని, సిగ్గుచే మనము తలవంచవలసి వచ్చును. అయినను,కొందఱకు లజ్జయను మాటయేలేకపోవుటచే,భుజింపఁగానే భేదికి మందు పుచ్చుకొనెదరు; ఎందులకుఁ దెలియునా,ఇంకను మిక్కుటముఁగా దినవలయునని కోరి యట్లు చేసెదరు.మఱికొందఱుతిన్నదానిని వాంతి చేసి, మరల నాపంక్తియందే కూర్చుండి తినెదరు.మనలో శ్రేష్ఠులయినవారుకూడ మితికి మించి భుజించుటవలన, మహామేధావులయిన మన పూర్వీకులు పలు విధములవ్రతములను ఏర్పఱచి మనము ఉపవాసము చేయవలయునని విధించి యున్నారు. దేహారోగ్యమును మాత్రము ఉద్దేశించిన యెడల పదునైదురోజుల కొకనాఁడు మన ముపవాసముండవలసినది యుక్తము. వానకాలములందు హిందువులలో సదాచారసంపన్నులు దినమున కొకపూటయే భుజించెదరు. ఇది మేలయిన సుఖాధారతత్త్వము ననుసరించిన కార్యము. ఎటులనఁగా గాలి చెమ్మగిలియు, ఆకాశము మేఘములతోనిండి యున్నప్పుడు జీర్ణసామగ్రులశక్తి తగ్గి పోవుచున్నది, కాఁబట్టి యాహారపుకొలఁతను తగ్గించవలయును.

ఒకదినమందెన్నివేళలు భుజింపవలయు ననుటను ఇంకను గమనింతము. ఇండియాలో పెక్కండ్రు జనులు రెండుపూటల యాహార

ముతోఁ దనివిచెందెదరు. కఠినమైనపనులు చేయువారు మూఁడువేళల భుజించెదరు. అయినను ఆంగ్లిఔషధము లేర్పడినదిమొదలు దినమునకు నాలుగువేళలు భుజించునట్టి యలవాటు కుదిరెను. ఒకదినమునకు రెండు వేళలు మాత్రము భోజనముచేయవలయునని జనులకు బోధించునిమిత్తము ఇంగ్లాడునందును అమెరికా యందును లెక్కకుమిక్కుటములైన సంఘము లేర్పడి యిటీవలపనిఁ జేయుచున్నవి. ఉదయమందు భుజించుటవలనఁ గలుగు ప్రయోజనము నిద్రవలననే కలుగుచున్నది గావున, ఉదయమందు భుజింపరాదని వారుచెప్పుచున్నారు. ఉదయమునలేవఁగానే పనిచేయవల యునుగాని, భోజనముచేయుటకు సిద్ధపడరాదు. మూడుగంటలకాలము పనిచేసినపిదపనే భోజనముచేయవలయును. ఇట్టియభిప్రాయములు కల వారు దినమునకు రెండుపూటలే తినెదరు. నడుమనే నీటినిగూడ పానము చేయుటలేదు. డివే యనువారు ఉపవాసమునుగూర్చి, మిక్కిలిశ్లాఘింద[?]గిన యొకపుస్తకమును వ్రాసియున్నారు. ఉదయమందు భోజనమును తొల గించుటచేత కలుగునట్టి మేలును వారందు తెలిపియున్నారు, ఎవఁడుతన బాల్యావస్థను వీడిసంపూర్ణముగ పరిపుష్టిశరీరముగలవాఁడో, అతఁడు, దినమునకు రెండుపూటలకంటె నెక్కువగాఁ దిన రాదనుటయే నాయనుభవ మునకు వచ్చినట్టి యంశమునగుచున్నది.

ప్రకరణము 7.

సాముచేయుట.

ఎడవిడక సాముచేయుటచేతనే సంపూర్ణదేహారోగ్యము గలవాఁడు కాలేఁడనుటను గూర్చి యాలోచింపఁగా, వాయువు నీరు ఆహారముఎట్లు ప్రాణాధారము లయినవస్తువులో అటులే సాముచేయుటయు ప్రాణాధా రమయినపని యగును. సాముచేయుటయనిన కాలిచే నడచుట బంతులాడుట యను నిట్టివి మాత్రమేకాదు. సమస్తవిధములయిన శరీరపరిశ్రమలును బుద్ధిపరిశ్రమలును ఇందు చేరుచున్నవి. ఆహారముచేయుటవలె సాము

చేయుటకూడ బుద్ధికిని దేహమునకు నత్యావశ్యకమగు చున్నది. సాము చేయకపోయిన శరీరముకృశించిపోవునట్లే బుద్ధియును బలహీనమగును. బుద్ధిదౌర్బల్యముకూడ నొకవిధమయిన వ్యాధియేయగును. ఒకమల్లుఁడు మల్లయుద్ధము (కుస్తీ) యందు నిపుణుఁడుగా నున్నప్పటికిని, వానిబుద్ధి యును తిరమైనదిగా నున్ననేకాని, వాఁడారోగ్య స్థితియందున్నవాఁడు కాలేఁడు. ఇంతకు మున్నే చెప్పియున్నటులు, దృఢమయిన శరీరమునందు దృఢమయిన బుద్ధియున్ననేకాని, వానిని నిజముగా నారోగ్యవంతుఁడని చెప్పుటకు వీలుగలుగదు.

అటులయినయెడల, శరీరమును బుద్ధియును దృఢముగానుండు నట్లు చేయునట్టి సాములు ఎవియని యడుగవచ్చును. ఏకకాలమందు శరీర పరిశ్రమయు బుద్ధిపరిశ్రమయుఁ జేయునట్లు సృష్టికర్త సృజించియున్నాఁడు.లోకమువారిలో నెక్కువసంఖ్యవారు పొలములలోఁ బాటుపడి జీవించు వారు. కృషికుఁడు, ఎటులయినను పాటుపడియే తీరవలయును. తనకుఁ గావలసియున్నంత యాహారమును బట్టలను సంపాదించునిమిత్తము, వాఁడు దినమునకు 8 గంటలుమొదలు పదిగంటలవఱకో లేక, అంతకెక్కువగానో ప్రయాసపడఁదగిన వాఁడగుచున్నాఁడు. బుద్ధికూడ మంచి స్థితియందున్ననేగాని పనిని మిక్కిలి దిట్టముగాఁ జేయుటకుఁగాదు. వ్యవసాయమును సంబంధించిన పలువిధములయిన పనులనువాఁడు గమనింపవలసి యున్నది. మంటియందలి గుణములును కాలభేదము గుణములను వానికిఁ దెలిసియుండ వలయును. సూర్యుఁడు. చంద్రుఁడు. నక్షత్రములు వీని చారములుకూడ తెలిసియుండవలయును. ఈ విషయములందు మిక్కిలి నిపుణుఁడైనవానినిగూడ కాఁపువాఁడు జయింపఁగలఁడు; తనచుట్టునున్నవాని యొక్క స్థితిగతులను వాఁడుబాగుగఁ దెలిసికొనియుండును; రాత్రులందు నక్షత్రములనుజూచి యీయాదిక్కు లివి యివి యనిచెప్పఁగలఁడు. పక్షులు మృగములు మున్నగువానియొక్క చర్యలనుపలువిషయములనువాఁడు తెలిసికొని యుండును.ఒక జేజాతిపక్షులు కూడికూసినయెడల వెంటనే వాన

కుటీయునని వానికిఁదెలియును. భూమిని ఆకాశమునుగూర్చి వానిపనికెంత మాత్రము దెలిసియుండవలయునో యంతయును వారికిదెలిసియున్నది. వాఁడు బిడ్డలను పెంచవలసినవాఁడుగా నుండుటచేత, వానికిఁగొంతవఱకు ధర్మశాస్త్రముకూడ తెలిసియుండును. బట్టబయలునందు ఆకసముక్రింద వాఁడుండుటచేత నీశ్వరుని మహిమావిశేషమును సులభముగా వాఁడు తెలిసికొనుచున్నాఁడు.

అందఱును కాఁపువాండ్రుగా నుండుటకుఁ గాదనుట నాకుఁదెలియును. ఈపుస్తకము కాపువాండ్రనుగూర్చి మాత్రము వ్రాయఁబడినదిగాదు. అయినను, కాపువాని బ్రతుకే మనుష్యులకు స్వాభావికముగ నలవడియున్నదనుట నానిశ్చితాభిప్రాయము; గనుక కొంచెము విస్తరించి దానినిచెప్పితిని. స్వాభావికమయిన స్థితినుండి మనమెంతదూరము తొలగిపోవుదుమో యంత దూరము మన శరీరారోగ్యమును చెడుచున్నది. దినమొకటికి ౮ గంటలసేపయినను మనముపాటుపడ వలెననియును, అదిబుద్ధిపరిశ్రమ తోడనుగూడి యుండవలెననియును గాఁపువానిజీవితము వలన మనకు విశదమగుచున్నది.

ఉన్నచోటువదలి కదలమెదలక జీవించునట్టి వ్యాపారులు మున్నగు వారుకొంచెము బుద్ధితో పాటుపడవలసినవారుగా నున్నప్పటికిని వారిపని సాముచేయుట యనుదానితో చేర్చుకొనుటకుఁగాక యత్యల్పముగానున్నది.

అట్టివారికొఱకు, ఫుట్‌బాలు, క్రికెటు, మున్నగుబంతియాటలను పాశ్చాత్యులయిన బుద్ధిమంతులు కనిపెట్టియున్నారు. బుద్ధికెక్కువ శ్రమ యొసఁగని పుస్తకములువారు చదువునట్లు తేర్పఱచి యున్నారు. ఈ కందుకక్రీడలు శరీరవ్యాయామమునకుఁ గారణమగుచున్నదనుటలో సందియము లేదు. అవి, బుద్ధికిమిక్కిలి ప్రయోజనకరములైనవా యనుటను గమనింపవలసియున్నది. ఫుట్‌బాల్ క్రికెటు క్రీడలయందు శ్రేష్ఠులయిన వారిలో నెందఱో బుద్ధిమంతులు గలరు. హిందూదేశమునందలి రాజులలో పెక్కండ్రు ఈలాటికందుక క్రీడలయందు ప్రముఖులని ప్రఖ్యాతికెక్కి యున్నారు. కాని, బుద్ధికౌశలమున నిపుణులని యేదైనను వినియున్నామా లేక, సామ

ర్థ్యవంతులలో నెందఱు, ఈక్రీడలందు అభిరుచిగలిగియున్నారు? చాల బుద్ధిశాలులని ప్రసిద్ధికెక్కినవారిలో నెక్కువమందీ యాటలలోఁ బ్రవీణులుగానున్నారుగారని నాయనుభవజ్ఞానముచే నిశ్చయముగఁ జెప్పఁగలను. ఇంగ్లాండులో వసించునట్టి జనులు, ఆటలయందెక్కువ మక్కువగలిగి యున్నారు. అయినను, కిప్లింగు అనెడి యాదేశపుకవీశ్వరుఁడు, ఆటల యందు నిపుణతను వహించిన వారి యొక్క బుద్ధిబలమును మార్చిమిక్కిలి తక్కువ పఱచి వ్రాసియున్నాఁడు.

అయినను, ఇండియాలోని మనము, మఱియొక విధమున పరిశ్రమిం చెదము. మనవారు, మితిమీఱి మెదటితోనే పాటుపడెదరు; కాని, శరీరము తోఁ బాటుపడుటయేలేదు. బుద్ధినిగొని పాటుపడుటవలన వారి శరీరములు బలహీనమగుచున్నవి. ఘోరములయిన వ్యాధులకును వారుగుఱి యగుచున్నారు. వారి పాటునకుప్రయోజనముగ లోకమునకు మేలుగలుగఁ గల సమయమున వారు యమలోకము చేరెదరు. మనపని సంపూర్ణముగా శరీర పరిశ్రమగాఁ గాని బుద్ధి పరిశ్రమగాఁ గానియుండరాదు. లేక, తాత్కాలిక సంతోషమొసఁగు నట్టిదిగాను ఉండరాదు. శరీరమునకును బుద్ధికిని ఉత్సాహమును గలిగించునట్టిది మాత్రమే శ్రేష్ఠమయినసాము అగు ను. అట్టిసాము, ఒకమనుష్యుని సంపూర్ణదేహారోగ్యవంతునిగఁ జేయును. అటులుండఁదగినవాఁడు కాఁపువాఁ డొకఁడే.

అయినను, కాఁపు కానివాఁడు, ఏమిచేయవలెను? కందుకక్రీడలు మున్నగువాని వలనఁ గలుగు శరీరపరిశ్రమము చాలదు; కాఁబట్టి, మఱిదేని నైనను జేయువలయును. సామాన్యులయిన మనుష్యులు, తమయిండ్లయొద్ద నొక తోఁటవేయించి, అందు, ప్రతిదిన మొకగంటసేపు పాటుపడవల యును. మేము వసించునట్టియిల్లు మాదికాదు? కాఁబట్టి మేమేమిచేయవ చ్చును? అని కొందఱు ప్రశ్నింపవచ్చును. ఇది తెలివిగలవాని ప్రశ్న కాదు. ఇల్లు ఎవనిదైనప్పటికిని, దానితోఁ జేరియున్న నేలను శుద్ధపఱచి సాగుచేయుట వలన వాఁడు ఆక్షేపించఁడు. మఱియొకని భూమిని సరి

తిద్ది పాటు పడుటవలని సంతోషమును మనకుఁగలుగును. అందులకు కాలము గాని యిష్టముగాని లేనివారు, కొంతదూరము నడువ వచ్చును. నడుచుట యును దానితోఁ జేరిన శ్రేష్ఠమయిన సామగును. సాములు చేయుటలో నడుచుట రాణి వంటి దనిరి. ఇది యదార్థమేయగును. మనదేశములోని సాధువులును ఫకీరులును బలాఢ్యులు గనుండుటకు ముఖ్యకారణమేమనఁగా, వారు దేశముయొక్క యొక మొననుండి మఱియొక మొనకు కాలినడకతో నడచుటయే. సాము చేయుటను గుఱించి తోరూ అనెడి అమెరికా దేశపు పండితుఁడు, పెక్కువిశేషములను దెలిపియున్నాఁడు. బయళ్లలో సంచరింపక, ఇండ్లలోనే కూర్చుండి యుండువారు, వ్రాయునట్టి యంశములు వారిదేహమువలెనే దుర్బలములయి యుండునఁట. తాను వ్రాసినపుస్తకములలో శ్రేష్ఠములయినవి, విశేషించి తాను నడుచునప్పుడు వ్రాసినవి, అనియతఁడనుచున్నాఁడు. అతఁడు, మిక్కుటముగా నడుచుట యలవాటులోనిది గనుక, దినమునకు సాధారణముగా నాలుగైదు గంటలసేపు నడుచును. ఏపని నుద్దేశించిగాని సామునాపనంతటి పూనిక గలుగవలయును; కఠినమయిన పాటులేక, మనమెదడు పనిచేయుట నివృత్తి యోజకమని నేను దెలిసికొనలేదు. దేహములోని ప్రత్యవయవమునకును నడచుటచేత సాము అలవడుచున్నది. దానికి ఫలముగ రక్తము త్వరగా దేహమంతటను వ్యాపించుచున్నది.మనము వేగముగా నడుచుటచేత శ్వాసాశయములలోనికి శుద్ధవాయువును పీల్చెదము. అదిలేక, సృష్టిలోని వస్తువులను జూచి, వానినిగూర్చి విచారించునప్పుడు మితిలేని సంతోషము గలుగుచున్నది. సందులు గొందుల యందును రాజమార్గముల యందును, ఒక్కతీరుగా ప్రతిదినము నడుచుటవలన ప్రయోజనములేదు. సృష్టిలోని వింతలు కన్నులకుఁగానవచ్చునట్లు పొలములలోను వనములలోను నడచుట మంచిది; ఒకటిరెండుమైళ్లునడచుట, నడకతోఁజేరినదే కాదు. పది పండ్రెండుమైళ్లయినను నడచివచ్చుటయే సాముచేయుటయగును.అంతదూరము, ప్రతిదినము నడుచుటకుఁ గానివారు, ఆదివారము నాఁడయినను నడువవ

లయును, అజీర్ణవ్యాధిచే భాధపడుచుండినయొకఁడు, మందుకొఱకు ఒకవైద్యునొద్దకుఁ బోయెను. వైద్యుఁడు, ప్రతిదినము వాఁడు కొంత దూరము నడుచునట్లు హితముచెప్పెను. అందులకు, వాఁడు తనకునడుచునంతటి శక్తి లేదని చెప్పెను. అంతటవైద్యుఁడు, వానిని తన బండిలో నెక్కించుకొని స్వారివెడలెను. బండివేగముగా పోవుచున్నప్పుడువైద్యుఁడు, తనచేతనున్న జాటీని జారవదలెను. దానినెత్తి యిచ్చుటకై రోగి బండినుండి దిగెను. అయినను, వైద్యుఁడు వానికొఱకుఁ గనిపెట్టియుండక బండి తోలుకొనిపోవుచునేయుండెను. పిమ్మట. వాడు నడువఁదగినంత దూరము నడచియాయెనని, ఆవైద్యుఁడు తెలిసికొని వానిని బండిపైమరలనెక్కించుకొనెను. వాఁడు నడుచు నిమిత్తమే తానుజాటీని దిగవిడిచినట్లును వానితోఁ జెప్పెను. ఇంతలో వానికి ఆఁకలియు గలిగినందున, వైద్యుఁడు చెప్పిన హితమువలన ప్రయోజనమును వాఁడు దెలిసికొని, తాను జాటికొఱకు దిగుటయును బండివెంటఁ బరుగిడుటయును మఱచిపోయెను. నాడు, వాఁడిల్లు చేరఁగా నే తనివి తీఱ భుజింపఁగలిగెను. అజీర్ణాది భాదలచే కష్టపడువారు నడచి చూడనిండు. దానిప్రయోజన మిట్టిదని వారే కనుఁగొనఁ గలరు.

ప్రకరణము 8.

ఉడుపులు.

ఉడుపులు కూడ, ఒకవిధమున దేహారోగ్యమును సంబంధించినవే యగును. ఐరోపా స్త్రీలు, సౌందర్యముఁగూర్చి వింతయైన తలంపును గలవారగుటచేత, ఒకరీతి యుడుపులను ధరించెదరు. దానికిఫలముగా వారి నడుము సన్నగిలిపాదములు తడఁబడుచున్నవి. దానివలన ననేక వ్యాధులు సంభవించుచున్నవి. మనబిడ్డలపాదముల కంటెఁ జిన్నవిగా నుండునట్లు చీనాదేశపు స్త్రీలు తమపాదములను గుఱుచ పఱచెదరు. దానివలన వారి దేహారోగ్యము చెడుచున్నది. ఉడుపులవలన దేహారోగ్యమెట్లు చెడిపోవు

చున్నవనుటను ఈ రెండుదాహరణములును దెలుపుచున్నవి. అయినను, మనము మనపూర్వికులు వెళ్లినమార్గమున పోవలసి యుండుటచేత, ఎట్లు బట్టలు ధరించుట యనుట మనయిష్టమును మాత్రమనుసరించి యుండలేదు. ఎందులకు ఉడుపులను ధరించుకొనెదమనుటను మఱచితిమి, అవి యొకని మతము, దేశము, జాతి, జీవనము మున్నగువానిని సూచించునట్లు తలంపఁ బడుచున్నవి. కావున దేహారోగ్యము నుద్దేశించి మాత్రము, వానిని గూర్చి చెప్పనవకాశములేకున్నది. అయినను, అట్లు చెప్పుట కూడ మనకు మేలునే కలిగించును. ఉడుపులనిచెప్పునప్పుడు, ముచ్చెలు, జోళ్లు, బూట్సులు, ఆభరణములు మొదలగువాని నన్నింటి నే సూచించునట్లు తలంచెదము.

ఉడుపులు ధరించుటకు ముఖ్యోద్దేశ మేమి? ఆదికాలమున మనుష్యుండు, ఉడుపులు ధరించి యుండలేదు. విశేషించి శరీరమును దెఱచియుంచుకొని దిస్స మొలతో నడయాడుచుండెను. అప్పుడు, వాని తోలు గట్టిగాను దళముగానుండి నందున, ఎండవానలను ఓర్చుకొనఁగలిగియుండెను. వాఁడు జలదోషము మున్నగురోగములచే పీడితుఁడు కాకుండెను. గాలిని ముక్కుబొరియలగుండా లోనికి మనము పీల్చుటతోడ చర్మమునందున్న అసంఖ్యాకములయిన సన్నపాటి ద్వారములనుండియు మనము లోనికిఁ దీసికొనెదము గదా! కావున, బట్టలచే మనము శరీరమును గప్పివేసినయెడల, చర్మమున కేర్పడిన యీసహజకార్యమును మనము ఆటంకపఱచెదము. శీతలదేశపు జనులు, కాలముగడచిన కొలఁదిని, సోమరితనముచే శరీరమును గప్పియుంచుకొనవలసివచ్చెను. చలినిభరింపలేనిస్థితికి వారు వచ్చివేయుటచేతవారుబట్టలు ధరింప మొదలిడిరి. కాలము గడచిన పిమ్మట, అవి యావశ్యకములగుట పోయి యలంకారముక్రిందికి మాఱెను. అటుపిమ్మట, ఉడుపులు, ధరించువారి యొక్క దేశము జాతి మున్నగువానిని సూచించునట్టి వాయెను.

మనచర్మమునే మనకుమంచి కంచుకము (కవచము) గ నీశ్వరుఁడు నిర్మించియున్నాఁడు. ఉడుపులు లేనిచో దేహము బాగుగానుండదు అను నభిప్రాయము సరియైనది గాదు. శరీరమునుబట్టలులేక చిత్రింపఁబడియు

న్న పటములే మొదటిరకమువియై యున్నవి. దేహమున సాధారణమైనయవయవములను కూడ మనము బట్టలచేత కప్పియుంచుకొనుటచేత వానిస్వభావస్థితికి మనములజ్జించునట్లును, సృష్టికర్త యొక్క సృష్టియందేలోపముగని పెట్టునట్టులునగును. మనముధనముచే నభివృద్ధి చెందిన కాలఁదిని దేహమున కాభరణములను, దుస్తుల నధికపఱచెదము. పెక్కువిధముల శరీరమును మూసి దాఁచి యుంచుకొని మన యందమును గాంచి సంతసిల్లెదము. మూఢత్వపు టలవాటుచే మనకన్నులు చెడకయున్నపుడుమాత్రమే దిసమొలగా నుండుట యందమని తోఁచును. దిసమొలతో నున్నప్పుడే శరీరము సంపూర్ణారోగ్యమును జెందుచున్నది. ఉడుపులు, శరీరము యొక్క యందమును చెఱచుచున్నది.

బట్టలుదొడిగి కొనుట చాలదని మనుష్యుఁడు, ఆభరణములను కూడధరించుచున్నాఁడు. ఇది వెఱ్ఱితనమేఁ కాని మఱియొకటిగాదు. శరీరము యొక్కస్వాభావిక శృంగారము, ఈయాభరణమువలన వికారమెందుచున్నదిగాని యధిక మెట్లగుచున్నదో తెలియకున్నది. ఈయంశమునందు స్త్రీలు మిక్కుటముగా తెలివి మాలిన వారయి యున్నారు. లజ్జయనునదిలేక, అడుగెత్తిపెట్టుటకుఁగానంత భారమయిన కడియములు మున్నగువానిని వేసికొనెదరు. ముక్కరలను తమ్మెట్లను దగిలించి కొనుటయందు ముక్కులను చెవులను కుట్టు కొనుటకు వెనుదీయరు. చేతులకు కడియములు మున్నగునవియును వ్రేళ్లకునుంగరములును డొడిగెదరు. ఈయాభరణమువలని ప్రయోజనము దేహమునందెక్కువ మురికినిని ఖువఁ జేయుటయే యగును. చెవులలోను ముక్కునందును ఎంతమురికినిలువనిలుచునో చెప్పనశక్యము. ఈ మురికిని మనముశృంగారమని భావించి, దానిని సంపాదించు నిమిత్తమే ధారాళముగధనవ్యయము చేసెదము. దొంగవలన మనప్రాణములకు ఆపద యొనగూడునట్లుచేయుచున్నదే, ఇవి మనకేల యని తలంచుటయే లేదు. మిక్కిలిప్రయాసపడిమనము పెంచుచున్న మూఢాభిప్రాయములను పోషించు నిమిత్తము మనమెంతకష్టపడుచున్నాము. ఈవెఱ్ఱి, స్త్రీజనములకు మితి

మీఁదియున్నందున చెవులు పుండ్లు పుట్టినప్పటికిని తమ్మెంట్లను దీసియుంచరు. చేయివాపెక్కి నొప్పియోర్వ నశక్యమైయున్నప్పటికిని కడియములు మున్నగువానిని దీసియుంచరు. వాచియున్న వ్రేలినుండి యుంగరమును దీసియుంచిన అందము చెడిపోవునని తలఁచెదరు.

ఉడుపులను బొత్తిగాఁ దొలఁగించి వైచుట సులభకార్యముగాదు; అయినను, ఆభరణములను వలసియున్నంతకంటె నెక్కువ యగుబట్టలను విసర్జించుట యందఱకును శక్యమైన పనియే. బట్టలొకరీతియలంకారమని భావించువారు, ఉడుపులలోఁ జెక్కుమార్పులను గలిగించి యారోగ్యదశ యందుండవచ్చును.

మనగౌరవము నిలుపుకొనుటకు యిరోపియనుల దుస్తులను ధరించుట యావశ్యకమను నభిప్రాయ మిప్పుడు జనులలో నేర్పడి యున్నది. ఈవిషయమును కూలంకషముగా విచారించుట కిది చోటుగాదు. యిరోపాలోని శీతలప్రదేశముల యందు, యిరోపియనుల దుస్తులు తగి యున్నప్పటికిని, ఇండియాకు, అవి యించుకంతయును తగి యుండదు. ఇండియనులు, హిందువులైనను మహమ్మదీయులైనను, ఇండియాదేశపు దుస్తులేవారికిఁ దగినవి, మన యుడుపుదేహమును గట్టిగఁ గప్పియుంచక గాలివ్యాపించు నట్లు తెరవఁబడినదిగాను వదలుగా నుండవలయును. అది విశేషించి తెల్లగానుండఁ బట్టి ఉష్ణము నాకర్షించుటలేదు. నల్లబట్ట సూర్యకిరణముల నాకర్షించును గాన నుష్ణవంతమై యున్నది. దానిలోఁ జేరునట్టియుష్ణము శరీరమును తాఁకుచున్నది. తలపాగలచేతలను మూసి యుంచుకొనుట సహజమై పోయెను. అయినను, శక్యమయినంతవరకు తలపై నేమియు లేక యుండవలయును. తలవెండ్రుకలను పెంచి, దువ్వికొనుట, పాపటదీయుట మున్నగునవియన్నియు మోటు తనపుఁబనులే. దీనివలన మురికి, ధూళి, పేలుమున్నగునవి చేరిపోవును. ఒక చిడుముపచ్చి యదిపగిలిన యెడల తలలో చికిత్సచేయుట యశక్యమగుచున్నది. తలపాగల నుపయోగించు వారు వెండ్రుకలను పెంచుట తెలివిమాలినపనియేయగును.

వ్యాధుల యుత్పత్తికి పాదములు కూడ కారణభూతములగుచున్నవి. బూట్సు, జోళ్లున్నగు వానిని దొడిగికొనువారి పాదములు ముఱికిపడి, దుర్గంధమయిన చెమటను వెలువరించుచున్నవి. బూట్సులను మేజోళ్లను విడఁదీసినప్పుడు వాని దగ్గఱనిలిచి యాదుర్గంధమును భరించుట కొందఱకు మిక్కిలికష్టముగా నుండును. పాద రక్షలని మనము చెప్పుటవలన ముండ్లుగలప్రదేశములయందు మనమునడచుచునప్పుడును, మిక్కిలియుష్ణమయిన లేక శీతలమయిన నేలపైనడుచు నప్పుడు మాత్రమే పాదరక్షలు తొడిగి కొనవలయుననియును, అవి కాళ్లను మాత్రము గాపాడవలయునే కాని పాదమునంతటిని గాపాడవలసినది లేదనియును దెలియుచున్నది. ఈపనిని మనముచ్చెలు (చెప్పులు) మిగులదిట్టముగఁ జేయుచున్నవి. పాదములనుపూర్తిగా కప్పివేయునట్టిజోళ్లను తొడుగువారు, అప్పుడప్పుడు తలనొప్పిచే భాదపడుటయే కాక, కాళ్లనొప్పివలనను బలహీనతవలనను శ్రమనొందెదరు. పట్టికాలితో వారు నడువనిండు. గాలితగులుటయు ధారాళముగాఁ జెమట పట్టికాఱిపోవుటయు పట్టి కాళ్లవలనఁ గలుగు ప్రయోజనములగును.

ప్రకరణము 9.

స్త్రీపురుషులచేరిక.

ఈపుస్తకము నింతవఱకు గమనించిచదివినవారు, ఈప్రకరణమును మిక్కిలి శ్రద్ధతోఁజదవి, ఇందు నేను జెప్పు వానిని గూర్చి బాగుగాఁదలపోసి చూడవలయునని వేఁడుకొనెదను. ఇంకను గొన్ని ప్రకరణములు వ్రాయవలసియున్నవి. అవి ఆయాయంశములందుముఖ్యములైనవే;అయినను, వానిలో నేదియును దీనివలెముఖ్యమయినది గాదు. నేనింతకుమును పే చెప్పియుండినట్లు, నాస్వంతమయిన యనుభవమునుండి నేను తెలిసికొనని లేక నమ్మని యేవిషయమునుగాని యీపుస్తకమునందు చెప్పలేదు. దేహారోగ్యమనుభవించుటకు పలుమార్గములున్నవి. అవియన్నియును ప్రధానములైనవే.

అయినను బ్రహ్మచర్యము, ఒకటియే యన్నిఁటికంటెను ప్రధానమయినది. పరిశుద్ధవాయువు, పరిశుద్ధమైనజలము, పరిశుద్ధాహారము అను నివి శరీరారోగ్యమునకుఁ దోడ్పడుచున్నవి. అయినను, మనమార్జించినట్టి యారోగ్యమును పోఁగొట్టుకొనిన, ఆరోగ్య వంతులమైయుండు టెట్లు? మనముసంపాదించిన ధనమంతయును వెచ్చపెట్టిన యెడల, దరిద్రులు కాకపోదుమా; బ్రహ్మచారులుగానున్ననే కాని, పురుషులైనను స్త్రీలయినను బలము గలిగి యుండలేరు.

బ్రహ్మచర్యమన్న నేమి? స్త్రీపురుషులు పరస్పరమొకరి నొకరనుభవింపకుండుటయే యని యిందుల కర్థము. అనఁగా, భోగేచ్ఛతో వారొండొరులను తాఁకరాదు; స్వప్నావస్థయందును తలఁపరాదు. ఒకరినొకరు భోగేచ్ఛతోఁ జూచుటయును తగదు. మనకన్నులకును దెలియకమనయందదమరియున్నశక్తిని, ఇంద్రియములను కట్టుపఱచుటచేత భద్రపఱచి, శరీర పరిశ్రమయందును బుద్ధిపరిశ్రమయందును దాని వినియోగింపవలయును.

అయినను ప్రతిదినమును మనకంటికి కనపడునదేమి? బాలురుగానున్నను వృద్ధులుగానున్నను స్త్రీపురుషులు ఇహలోకపు వలలకు చిక్కితొట్రిలుచున్నారు. కామముచే కన్నుగానక ఏదిసరి ఏదితప్పు అని తెలిసికోని వారుగానున్నారు. ఈవెఱ్ఱి తలకెక్కి యువకులును యువతులును లాహిరికిఁ జిక్కినవారి వలె వర్తిల్లెదరు. నేను సైతమటులే యుంటిని. అయినను మఱియొక విధముగా నడుచుకొనశక్యముకాదు. ఒక్కనిమిషకాలపు సుఖమునకై మన యొద్ద నున్నశక్తిని క్షణకాలములోనే పాడుచేసి కొనెదము. ఆవెఱ్ఱి తీఱగానే మనస్థితి మహాదుఃఖకరముగానుండును. మఱుచటిదినముదయమున దుర్బలముగాను అలసటగాను ఉండును. బుద్ధికి విస్ఫురణ తప్పి పోవును. పిదప యీచెడుగు నివర్తింప గోరి ధాతుపుష్టి మందుల నన్నిఁటిని తినెదము. పోఁగొట్టిన బలమును సుఖమనుభవించు లతియును మరల పొందుటకై డాక్టరులచేతికి మన యొడళ్లను అప్పగించె

దము. ఇట్లే కాలక్షేపము చేయుచుండఁగా వృద్ధాప్యము గలుగుచున్నది. అప్పుడు శరీరమును బుద్ధియు క్షీణించిన వార మయ్యెదము.

అయినను సృష్టికర్తయొక్క యేర్పాటు ఇందులకు విరుద్ధముగానున్నది. ఎంత కెంత మనకు వయస్సు మీఱునో అంతకంత మనబుద్ధికి సూక్ష్మతయేర్పడ వలయును. మన యనుభవము ఇతరులకు తెలుపుటకై యేర్పడిన మన యొక్కశక్తియెంతకాలము బ్రదుకుచున్నామో అంతకాలమెక్కువగానుండవలయును. బ్రహ్మచర్యవ్రతమును సరిగా అనుష్ఠించుచున్న వారికి ఆశక్తియటులే దక్కియుండును. మరణ భయమే వారికిలేదు. చచ్చునప్పుడును పరోపకారచింతను వారు మఱచి పోవరు. వారు కట్టుకథలు చెప్పుటయును లేదు. మందహాసముతో, దేవుని సన్నిదానమున నిలిచి తాముచేసిన పాపపుణ్యములకు బదులు చెప్పుటకు భయపడరు వారే సరియైన పురుషులును స్త్రీలును అని మనము చెప్పవలసియున్నది.

ఆత్మస్తుతి, కోపము, భయము, మొదలుగాగల దుర్గుణములకు కారణము ఇంద్రియములకు వశ్యుఁడగుటయే యనుట మనకు తెలియకున్నది. బుద్ధిని మనము అణఁచి తీసికొనిపోకుందుమేని పసిబిడ్డలకంటె మూఢులమై ప్రతిదినమును ఒకటి రెండు తడవలకు చంచల స్వభావులమైతిమేని తెలిసియో తెలియకయో ఏపాపము చేయకుందుము. లాభమునో, పాపమునో యనుసరించి మనకార్యముల వలన నేమి కలుగు ననుటను ఆలోచింప శక్యమగునా;

ఇట్టి సరియైన బ్రహ్మచారియుండుట యెవరికి తెలియును? అందఱును బ్రహ్మచారులైనచో మనుష్యజాతియే లేకపోవును కదా?'' అని మీరడుగవచ్చును. మత సంబంధమైన కారణములను గమనింపక లౌకిక స్థితి నుండియేదీని నిర్ణయమున కాలోచింతము. ఈ యల్పత్వమును భయశీలతయు నను నవే యీప్రశ్నలనుండి విశద మగుచున్నవి. బ్రహ్మచర్యానుష్ఠానమునకు మనకు మనోద్రఢిమలేదు. కావున, మన విధిజఱుప కుండుట

కు నేదైనను సాకు దొరకునా యని వెదకుచున్నాము. సరియైన బ్రహ్మచర్యము లోకమున లేక పోలేదు. మనము తలచినప్పుడు బ్రహ్మచారులుకనఁబడవలయునని తోఁచిన మంచిరత్నములను వెతకి యెత్తుటకు వేలకొలఁది పనివాండ్రు భూమిని త్రవ్వవలసి యున్నది. తుదకుబుట్టలు బుట్టలుగ మట్టిని తొలను త్రవ్వి, వెలువరించి, దోసెడు వజ్రములను సంపాదించెదరు. అట్టి వజ్రముల కంటె ఘనుడైన బ్రహ్మచారిని కని పెట్టుట ఎట్టి కఠినమైన పనియో మీరే యాలోచింపుడు. బ్రహ్మ చర్యవ్రతానుష్ఠానముచే లోకము పాడైనచో మన మేల భయపడవలయును? ఇంక లోకముండ వలసిన స్థితినిగూర్చి చింతిల్లుటకు మనము దేవుఁడా? లోకమును సృష్టించిన యతఁడు దానిని పోషింప లేఁడా? బ్రహ్మచర్యమును ఇతరులనుష్ఠించెదరా లేదా యని విచారించుట మనపనికాదు. మనము వర్తకమునకో, వైద్యమునకో ప్రారంభించునప్పుడు లోకులం దఱావృత్తికే దిగిన యెడల లోకము గతి యేట్లుండు నని చింతిల్లెదమా! ఈప్రశ్నలకు బదులు బ్రహ్మచారికి దినక్రమమున తనయంతటనే విదితమగును.

అయినను ఈభోగేచ్ఛలో మునిగి పడియున్న మనుష్యుఁడు ఈయుద్దేశముల నెటులనుష్ఠింపనగును? పెండ్లియైన వారేమి చేయుట? కామ మణఁచి కొననివారి విషయమున మనముచేయవలసినదేమి? ఈసంకటములకంతయు మునుపే బదులు చెప్పియాయెను. దీనిని లక్ష్యమునందుంచుకొని శక్యమయినంత వఱకు బ్రహ్మచర్యమునకు దగ్గఱింప వలెను. పసిబిడ్డలు వ్రాఁతనేర్చుకొను నప్పుడు, మనము అక్షరములను అందముగావరవడి వ్రాసియిచ్చెదము. బాలురు శక్యమయినంతవఱకు దానిని అనుకరించుటకే ప్రయత్నించెదరు. అటులే పూర్ణతతో బ్రహ్మచర్యమును పొందుటకు మనము ప్రయత్నించితిమేని తుదకది మనకు సిద్ధికాక తప్పదు. అంతకుఁ బూర్వమే మనకుఁ బెండ్లియయియున్ననేమి; బిడ్డలు పుట్టవలయునను నాశ స్త్రీపురుషులకున్ననే బ్రహ్మచర్యమునకు భంగము తేవలయునని సృష్టికర్తయొక్క యాజ్ఞ. ఈ యాజ్ఞనుమనస్సునందుంచు కొని, నాలుగైదుసం

వత్సరముల కొరకు తూరి బ్రహ్మచర్యమునకు భంగము దెచ్చు వారు ఇహలోక బంధములకుఁ జిక్కినవారు కారు. వారిశక్తియును అంతగాక్షీణించిపోదు. అయినను, సంతతిని గోరి బ్రహ్మచర్యమునకు భంగము దెచ్చువారు మిగులనరుదు. జనులలో నెక్కువ సంఖ్యవారుభోగేచ్ఛగలిగియే కామవ్యాపారముల కొడి గట్టెదరు. ఇందులకు ప్రయోజనముగా వారియిష్టమునకు విరుద్ధమయిన గుణములతో బిడ్డలు పుట్టెదరు. కామోద్రేకముచే తామేమి చేయుటయును దెలియక, వాని వలని ప్రయోజనమును గుర్తెఱుఁగక మెలఁగెదరు. ఈయింశమందు స్త్రీలకంటె పురుషులే యెక్కువ పాతకులుగ నున్నారు. కామముచేఁ గన్నుఁగానక, తనయిల్లాలు బలహీనురాలుగాను, బిడ్డలను పోషింపలేనిది గాను ఉన్నదనుటను కూడవాఁడు తలఁచుటలేదు. పాశ్చాత్యదేశములోని జనులు మిక్కిలి సిగ్గులేక మెలఁగుచున్నారు. ఇహలోక వ్యాపారములను మితి మీఱిజరుపుట తోడ బిడ్డలు పుట్టియూభారము తమ్మనుసరింపనట్టులు చేయవలసిన యుక్తులన్నిఁటిని పన్నెదరు. ఇందులకయి పెక్కుగ్రంథములును వ్రాయఁబడియున్నవి. గర్భము ధరింపవట్లు చేయుట యొకవృత్తిగా కూడ ఏర్పడియున్నది. ఈపాతకము, మనవారి నింకను ఆశ్రయింప కున్నది. అయినను, స్త్రీలు గర్భభారము భరింపకుండునట్లు మన మూరకుండుటలేదు. మనబిడ్డలు బలహీనులు గాను, విస్మృతి గలవారు గాను ఉండుటకుమనము చింతిల్లుటలేదు. ఒక్కొక్కతడవకును బిడ్డ పుట్టఁగానే దేవుని ప్రార్థించెదము. అటులుచేస్తినయెడల మన దౌష్ట్యము మనబుద్ధికిఁ దగునట్లును చేసి కొనన్నునుటయే మన యుద్దేశము. బలహీనులును భోగేచ్ఛగలవారును, మొండి వారును, గుంటి వారును, నపుంసకులును అగు కొడుకులుపుట్టునట్లు చేసి, దేవుఁడు, వారిపైఁదనకుఁ గలకోపమును వెల్లడిసేయుచున్నాఁడనుట ఊహింప వలదా! పసిపిల్లలును పసిబాలురును బిడ్డలుగనుట సంతోషింపఁదగినవిషయమగునా! ఇది సర్వేశ్వరుఁ డొసఁగిన శాపప్రయోజనము

కాదా! లేఁత మొలక యొకటి యకాలమందు పిందెవదలిన,చెట్టు బలహీనతను జెందు ననియును, అదికాలక్రమమునఁ గాచుటకుఁ దగినయుపాయములెల్లను పన్నుచున్నామనియును మీకుఁదెలియునుగదా; అయినను, ఒకబాలునకును బాలికకును ఒకబిడ్డ పుట్టినయెడల దేవుని మనముపొగడెదము. దీనికంటె మఱియొక భయంకరకార్యమున్నదా! ఇండియాలోను, మఱి యితర దేశముల యందును పుట్టినట్టి బిడ్డలు ఇట్లు దుర్బలములైనవి గానున్నలోకము నెట్లు పోషింపఁగలుగును. ఏమిపరితాపము! ఈవిషయమునందుమృగములు మనకంటె తెలివి కలిగి నడుచుకొనుచున్నవి. దూడనుద్దేశించియే ఆవును ఎద్దును చేర్పించుచున్నాము. గర్భము ధరించినది మొదలుబిడ్డనుకని అది తల్లి పాలను వదలు వఱకు స్త్రీపురుషులు చేరరాదు. అయినను మనకృత్యము తెలియకయే మనయిచ్ఛాను సారము మెలగెదము. నివృత్తిలేని యీవ్యాధి మన బుద్ధిబలమును చెఱచి త్వరలోనే మనలను స్మశాన వాటికకు కొంపోయి చేర్చుచున్నది. పెండ్లియొక్క సరియైన యుద్దేశమేమి యనుటను దంపతులు తెలిసి కొనవలయును. వంశవృద్ధికిని బిడ్డను కనుట దప్పబ్రహ్మచర్య వ్రతానుష్ఠానమునకు భంగము తెచ్చుటకు కాదు.

అయినను, ఈకాలమందు ఇది మిగుల కష్టమైన పని మనయాహారము మన పనులు, మన మాటలు, మన పరిసరములు, ఇది యన్నియు మనకు కామ వికారమును కలిగించునవి. ఈవికారము మనప్రాణ స్థానమును హతము సేయుచున్నది. ఈసంకెలలనుండి మనము తప్పించుకొనుట శక్యమాయని కొందఱు సందేహింప వచ్చును. అట్టి సందేహగ్రస్తులను గూర్చి యీపుస్తకము వ్రాయఁబడలేదు. అయినను అంతరంగశుద్ధితో తమ్ముఁదిద్దు కొనుటకు ప్రయత్నించు వారికొఱకే యీపుస్తకము వ్రాయఁబడినది. ఇట్టి యల్పస్థితి యందు నిదివఱకే పరితపించు చున్నవారు నాహితోక్తులను చదివి మిక్కిలి కోపింపవచ్చును. అయినను, తమయొక్క

పరితాపకరమైన స్థితిని దెలిపి కొనఁదగిన వారు దీని యొక్క యుప కారమిట్టిదని గ్రహించెదరని నమ్ముచున్నాఁడను.

ఇది వఱకును నేను చెప్పుచు వచ్చిన వానిలో పెండ్లి చేసికొన నివారుఁ ఇఁక మీఁద వివాహము చేసికొన కూడదనియును, వివాహము చేసి కొన వలసినది యత్యావశ్యకమైన యెడల; ఎంత కాలము గడుప వచ్చునో అంత వఱకు అపుట మేలేయని యును ఏర్పడుచున్నది. బాలకులు ఇరువ దియైదు లేక ముప్పది సంవత్సరముల వఱకును పెండ్లి చేసికొనుట లేదని ప్రతిజ్ఞ చేసికొన వలయును. ఇట్లు చేయుటచే శరీరమునకు కలుగునట్టి మేళ్లు గాక యితర ప్రయోజనములు కూడ ఇచ్చట చెప్పుట యావశ్యకము గాదు. అయినను, వానిని అనుభవింప నిష్టముగలవారు అట్లే చేయవచ్చును.

ఈపుస్తకమును చదువునట్టి పుత్రులను గన్నతలిదండ్రులకు నావి న్నపమొకటిగలదు. వారు, తమబిడ్డలు 18 సంవత్సరముల ప్రాయము గడుపకమున్నె పెండ్లిచేసి, వారిమెడలకు భారమయిన యంత్రమును గట్టి యుంచరాదు. వారు తమపనులయందు మాత్రమే శ్రద్ధగలవారుగా నుండక తమ బిడ్డల క్షేమములను గూడ గమనించువారు కావలయును. జాత్యభిమాన మును వదలిపెట్టి క్రూరములయిన యలవాటులను దొలఁగఁ బెట్టవలయును. తమకొడుకులు, బాలురుగా నున్నప్పుడే, గృహస్థాశ్రమము నుత్తరవాదము లన్నిఁటిని వారి మెడకుఁ గట్టుటకంటె మఱియొక యపకారము లేదు.

భార్య గతించిన భర్తయు, భర్తచచ్చినభార్యయు నొంటరిపాటున నే యుండవలయును అనుట దేహారోగ్యమునుసంబంధించిన విధియగును. యౌ వనముగల స్త్రీపురుషులు, తమయింద్రియములను విసర్జింపవలయునా, కూడదా యను విషయమునందు డాక్టరులలోనభిప్రాయభేదము గలదు. కొందఱు ఔననియును కొందఱు కాదనియును జెప్పిదరు. అయినను, ఆమాటలను, నమ్మియాతుచ్ఛకార్యములకుఁ దిగరాదు. దేహారోగ్యమును పోషించుటకు సంగమమొక్కటే ముఖ్యకారణము గాదని చెప్పుటలోడ దాని వలనఁ గీడుమూడుననియును నాయనుభవజ్ఞానమును ఇతరుల యనుభవమును గొని

దృఢముగఁ జెప్పఁగలను. చిరకాలమునుండి సంపాదించిన బుద్ధిబలమును దేహబలమును ఇంద్రియవిసర్జనముచేత ఛేదింపఁజేసెదము మరల మనమట్టి శక్తిని సంపాదించుటకుఁ జాలా కాలముపట్టును. అప్పటికి సంపూర్ణముగ సంపాంచుకొనఁగలమనుటకుఁగాదు. పగిలిపోయిన యొకపాత్ర తొల్లిటి వలె నేయుపయోగార్హమగునట్లు చేసికొన్నను అది విఱిఁగినపాత్రయేకదా.

పరిశుద్ధవాయువు, పరిశుద్ధజలము దేహారోగ్యమున కనుకూలించిన పరిశుద్ధాహారము, పరిశుద్ధమయిన తలంపులు లేక ప్రాణసంరక్షణముశక్యము గాదనుట యింతకుమున్నే చెప్పియున్నాను. మన యారోగ్యమును మన బ్రదుకును సమీప సంబంధముగలదగుటచేత పరిశుద్ధముగ జీవించిననేగాని మనము సంపూర్ణముగ నారోగ్య వంతులము కాలేము. అంతరంగశుద్ధిగల వాఁడు తనపొరపాటులన్నిఁటిని మఱచి పరిశుద్ధముగ జీవింపఁ బ్రయత్నించిన యెడల దానిప్రయోజనమును వాఁడప్పుడే పొందఁగలడు. స్వల్పకాలమయినను బ్రహ్మచర్యము ననుష్ఠించినవారు దానివలన బుద్ధియు శరీరము నెట్లు వృద్ధినొందుచున్నదనుటను దెలిసికొనియుందురు. కావున నేపాట్లుపడి నప్పటికిని వారు, బ్రహ్మచర్యమును సంపదను వదలివేయుటకు ఇష్టపడరు. బ్రహ్మచర్యముయొక్క గొప్పతనము బాగుగాఁ దెలిసి కొన్నపిదప, నేను కూడ పొరపాటుచేసియున్నాను. అట్లు పొరపడి నందులకు దగిన ప్రాయశ్చిత్తమును కూడ అనుభవించితిని. అట్టి భ్రంశమునకు పూర్వమందును పరమందును ఉన్ననాస్థితిని దలఁచుకొనునప్పుడు నాకెంతో దుఃఖము గలుగుచున్నది. అయినను, ఇంతకుమున్నే నేనుచేసియున్న తప్పిదముల నుండి తొలఁగి బ్రహ్మచర్యసంపదను కాపాడుకొని బ్రతుకుట కిప్పుడు తెలిసికొనియున్నాను. దేవుని యనుగ్రహమున్నచో కడవఱకును కాపాడఁ గలననియును నమ్మెదను. నేను పసివాఁడుగానున్నప్పుడే నాకు పెండ్లి యగుటతోడ బిడ్డలుకూడ పుట్టిరి. తుదకు, నాస్థితిని నేను గుర్తెఱిగిన పిమ్మట, లజ్జా సముద్రమున! మగ్నుఁడైపోతిని. నాపొరపాటులును నాయనుభవమును ఇతరులకైన నెచ్చరికగొలిపి మేలొనఁగూర్చునది యగునేని నేనీపుస్తకము వ్రాసినందులకు బహుమతి చేసినట్లు సంతసిల్లుదును. నాకుఁజాలుకుఁ

దనమును ఉత్సాహమును నిండియున్నట్లును, నాకెక్కువ బుద్ధిబలము గలదనియు ననేకులు నాతోఁ జెప్పియున్నారు. ఆమాటలను నేను కూడ నమ్మెదను. నేనుమిక్కిలి తొందరగలవాఁడననియును గొందఱు చెప్పిరి. నా దేహమునందును బుద్ధియందును వ్యాధియున్నది. అటులుండియును, నామిత్రుల శరీరబుద్ధిబలములతోడ నాశరీరబుద్ధి బలములను బోల్చిచూచితిమేని, నేనేసంపూర్ణారోగ్యవంతుఁడుగాను బలశాలిగాను ఉందును. ఇరువదిసంవత్సరముల కాలము, ఇహలోక తుచ్ఛసౌఖ్యముల ననుభవించిన పిదప నేనిట్టిస్థితిని పొందునప్పుడు, ఆయిరువదియేండ్ల కాలమునుగూడ బ్రహ్మచర్యమున వినియోగించి యుంటినేని యింకనెటులుందునో! ఎట్టియుత్తమస్థితియందునో! ఎన్నటికిని బ్రహ్మచారిగానే యుండియుంటినేని నాముఱుకుదనమును ఉత్సాహమును వేయిమడంగులు ఎక్కువగానుండవచ్చును. అంతటి శక్తిని, నాదేశమును సంబంధించిన కార్యములకును నన్ను సంబంధించిన కార్యములకును వినియోగించి యుందును. నావంటిసామాన్యజనునిఁ గూర్చియే గొప్పగాఁ జెప్పవలసి వచ్చినప్పుడు, నిత్యబ్రహ్మచారిత్వము, శరీరమునకును బుద్ధికిని నలవడిన ఎంత శక్తి నిచ్చుననుటను మీరలేయూహించుకొనవచ్చును.

బ్రహ్మచర్యమును గూర్చినవిధులు, ఇవ్విధముగా మిక్కిలికఠినమైయుండఁగా, దుర్మార్గమునఁ బ్రవర్తించువారినిఁగూర్చి యేమిచెప్పుట? వ్యభిచారముచేఁ గలుగునట్టి కీళ్లనుగూర్చియేమి చెప్పుట? వ్యభిచారము, మతసంబంధముగాను సన్మార్గ సంబంధముగానుబొత్తిగాఖండింపఁ బడుచున్నది. కావున దేహారోగ్యమును సంబంధించిన యీపుస్తకమందు, దానినిగుఱించి విస్తరించుటకు వీలులేదు. ఈపాపకృత్యముల కొడిగట్టినవారు పలువిధములయిన మేహజాడ్యములకుఁ జిక్కి భాధపడుటను మాత్రమిచ్చట ముచ్చటింపవలయును. దేవుని యానతిని మీఱుటకుఁగాదు గనుక, ఈపాపులు జీవితకాలమంతయును కష్టపడుచున్నారు. వారియత్యల్ప జీవితకాలము, తమవ్యాధిస్వస్థ మగుటకైన మందులువెదకుట యందు పోనిచ్చుటవలన, దాంభికులయిన వైద్యులకు దాసులయి పోయెదరు. లోకమందు వ్యభిచార

మే లేక యున్న వైద్యులలో నర్ధభాగము వారికిపనియే లేక పోవును. దుర్మార్గ భోగములవలన వ్యాధులకుఁ జిక్కి తప్పించుకొన లేక మానవజాతి తొట్రిలు చుండుటచేత, వ్యభిచారము లోకమునందున్నంత కాలము సద్గతి లభించుట లేదని మేధానిధులయిన డాక్టరులు ఒప్పుకొనియున్నారు. ఈవ్యాధులను నివర్తించుటకునై యొసఁగుబడుమందులు, ఘోరమయిన విషములతోఁగూడి నవి గాన, అప్పటికి గుణమిచ్చునట్టివిగాఁ గానవచ్చి నప్పటికిని, పిమ్మట ఆవ్యాధులకంటెఁ గ్రూరములయిన రోగములేర్పడి, తండ్రివద్దనుండి కొడుకునకును, వానినుండి వానికొడుకునకునుగా వంశపారంపర్యము పైతృకమయిన యీసంపాదనము పోవుచునేయుండును.

ఈప్రకరణమును ముగించుటకుమున్ను, బ్రహ్మచర్యమును భంగము చేయక పెండ్లిచేసికొన్నవారు దానినెట్లు పరిపాలింపవలయు ననుటను గూర్చి చెప్పెదను. గాలి నీరు, ఆహారము అనువానిని సంబంధించి నంతవఱకు మాత్రమే ఆరోగ్యమార్గము ననుసరించి పోవుటచాలదు. పురుషుఁడు ఏకాంతముగఁ దనయిల్లాలితోడఁ బరుండి నిద్రించుట యెంతమాత్రము దగదు. కామేచ్ఛగలిగియేకదా యట్లుచేసెదరు. రాత్రులయందు వారువారు ప్రత్యేకించి పరుండవలయును. పగళ్లయందు సత్కార్యాచరణములందు తమకాలమును వినియోగింపవలయును. ఉన్నతములయిన తలంపుల నొనగూర్చు పుస్తకములను జదువవలయును. పెద్దలచరిత్రలను మననముచేయవలయును. అంతటితోమానక, సకలవ్యాధులకును మూలకారణముకామోపభోగమే యనుటను మఱచిపోఁదగదు. అట్టియిచ్ఛగలుగునేని వెంటనే శీతలజలములందు మునుకలిడవలయును. దానివలన, ఆయిచ్ఛశాంతిల్లును. దాన సన్మార్గమందు బుద్ధిచెల్లును. ఇది శ్రమసాధ్యమగుపనియే. మనము, కష్టములతోడను బుద్ధిచాంచల్యమొనగూర్చు తలంపులతోడను పోరాడి వానినిజయించు నిమిత్తమేజన్మించి యున్నాము. అట్లుపోరాడి జయమొంద నిచ్ఛలేనివాఁడు, నిజమయిన దేహారోగ్యమును మహాభాగ్యము నెంతమాత్ర మనుభవింప నేరఁడు.

ఆరోగ్యసాధనము

రెండవభాగము.

కొన్ని సులభములయిన చికిత్సలు.

ప్రకరణము. 1

వాయువుచికిత్స.

దేహారోగ్యమునకు మూలకారణములను దాని ననుసరించిన బ్రహ్మచర్యమును గూర్చి చెప్పియున్నాను. స్త్రీపురుషులందఱును ఆరోగ్యపద్ధతుల మేరకు నడచికొని బ్రహ్మచర్యము ననుష్ఠించువారలైరేని, నేను పై ప్రకరణమును వ్రాయవలసిన యావశ్యకమే యుండదు. ఏలనఁగా వారికి బుద్ధిజాడ్యముగాని శరీరజాడ్యముగాని కలుగదు. అయినను, అట్టివారిని జూచుట మిక్కిలి యరుదు. వ్యాధిలేనివారెచట నున్నారు? ఈ పుస్తకమునఁ జెప్పిన విధులప్రకారమెంతవఱ కనుష్ఠింతుమో యంతవఱకును వ్యాధిబాధ చేరకుండును. అటులుండియు, వ్యాధిగ్రస్తుల మయితిమేని యందులకుఁ దగిన పరిహారము చేయవలసినది కర్తవ్యమే యగును. ఎప్పుడు ఎట్టి పరిహారము చేయవలయు ననుట నీకుఁ జెప్పెదను.

దేహారోగ్యమును బోషించుటకు ఆవశ్యకమయిన పరిశుద్ధవాయువు వ్యాధులను స్వస్థపఱచుటకుకూడ ఆవశ్యకమయినదే. ఒక యుదాహరణ మిం దొసఁగెదను.

ఆవిరివలన గాలిని వెచ్చచేసి, కీళ్లవాయువువలన బాధపడువాని పై దానిని బ్రయోగించితిమేని, వెంటనే చెమట చెమర్చి వాని కాలుసేతులు ముడువను చాపను దగినవి యగును. ఇట్టి ఆవిరితోడి చికిత్సకు 'తురుష్కస్నానము' (టర్కిష్-బాత్) అనెదరు.

జ్వరబాధితుని బట్టలను దీసివైచి, బయలునందు వానిని నిద్రింపఁ జేసినయెడల, వెంటనే వేఁడిమి తగ్గి దేహశ్రమము తగ్గుచున్నది. వాఁడు చలి పట్టుచున్న దన్నప్పుడు, ఒక కంబళముచే వానిని గప్పియుంచిన వెంటనే చెమట పట్టుచున్నది; జ్వరము వదలిపోవును. అయినను, మనము చేయుచున్న పనులు, ఇందులకు విరుద్ధముగా నున్నవి. బయలునందుండవలయునని రోగి కోరినప్పటికిని, వాఁడున్న గది తలుపులను గవాక్షములను అన్నిఁటిని దిట్టముగ మూసియుంచి, దుప్పట్లు కప్పి, వాఁడు భయపడునట్లుచేసి వాని వ్యాధిని బలపఱచెదము. ఎక్కువ యుష్ణమువలన జ్వరము తగిలియుండిన పైని జెప్పిన చికిత్స దోషరహితమయినది; దాని వలని ప్రయోజనముకూడ త్వరలోనే తెలియును. వ్యాధిగ్రస్తుఁడు బయలు నందలి గాలిచే, చలియెత్తి వడఁకనట్లు చూచుకొనవలయును. బట్టలేక, వాఁడాగాలిలో నుండలేక పోయినయెడల, వానికి దుప్పట్లు కప్పవచ్చును.

పైకి విసరక లోపలనే బాధించుచున్న జ్వరము మున్నగునట్టి వ్యాధులకు చోటు మార్చుట తగినట్టి చికిత్స యగును. సాధారణముగా రోగుల నొకచోటునుండి మఱియొకచోటికి మార్చుట వాయుచికిత్సయే యగును. ఎప్పటికిని వ్యాధులకు స్థానమయియున్న యింటిని దుర్దేవతా నివాసమని యందురు; అది వట్టిభ్రమ. అచ్చట వసించు దుర్దేవతయందున్న విషవాయువే. చోటు మార్చుటవలన గాలికూడ మాఱుచున్నది. వాయువు మాఱుటచే వ్యాధియును స్వస్థమగును. వాయువునకును దేహారోగ్యమునకును సమీపపు సంబంధ ముండుటచేత, వాయువును మార్చుటచేత మంచియో చెడుగో వెంటనే తెలియుచున్నది. గాలిని మార్చు నిమిత్తము ధనాఢ్యులు దూరప్రదేశములకుఁ బోవచ్చును; బీదలు, ఒకయూరినుండి మఱియొకయూరికిఁ బోవచ్చును. లేదా ఒకయింటినుండి మఱియొకయింటికి, అథవా, ఆయింటియందే యొకగదినుండి మఱియొక గదికి మాఱవచ్చును. దానివలన మేలు గలుగును. అటులున్నను, గాలి మార్పువలన శరీరమునకు మేలొనఁగూడునట్లు తగినరీతిని మార్చవలయును. చలిగాలిచే జ్వరము వచ్చునట్లున్న, ఇంకను శీతలమైనచోటికి రోగులను మార్చుట తగదు. ఇట్టి

దీర్ఘాలోచనలు లేక చోట్లు మార్చుటచేతనే ప్రయోజనము లేకపోవుచున్నది.

వాయువును చికిత్సకొఱకు నుపయోగపఱచుట నీప్రకరణమునందుఁ జెప్పియున్నాము. మొదటిభాగమున వాయువునుగూర్చి చెప్పినట్టి ప్రకరణమునందు పరిశుద్ధవాయువు శరీరారోగ్యమున కెట్లు ముఖ్యమయినదనుటనుగూర్చి చెప్పఁబడెను. కాఁబట్టి, ఈ రెండు ప్రకరణములను జేర్చి చదువునట్లు వేఁడుకొనెదను.

ప్రకరణము. 2

జలచికిత్స.

గాలి కన్నులకుఁ దెలియదు గనుక, అది పనిచేయు వింతలనుగూర్చి మనము చూడలేకున్నాము; అయినను, జలము చేయునట్టి కార్యములను దానివలన వ్యాధిగ్రస్తులకుఁ గలుగు ప్రయోజనములను మనము సులభముగాఁ గని తెలిసికొనఁదగి యున్నది.

వ్యాధిని ఖండించుటయందు, ఆవిరికిఁగల శక్తినిగూర్చి యందఱును గొంత తెలిసికొనియున్నారు. జ్వరము వచ్చినయెడల మనము ఆవిరిని ఉపయోగించుచున్నాము. ఘోరమయిన శిరోవేదన మప్పుడును ఆవిరి నుపయోగించెదము. కీళ్లవాయువులకును ఆవిరి నుపయోగించి, పిదప చల్లని నీట స్నానముచేసిన మంచి గుణము గలుగును. శాస్త్రులచేతను ములాములచేతను నివృత్తికాని గడ్డలు గజ్జికుఱుపులు ఆవిరి నుపయోగించుట వలన పూర్తిగ స్వస్థమగును.

మిక్కిలి సొమ్మసిల్లిన సమయములయందు ఆవిరియందుఁగాని వేఁడి నీటఁగాని మునిఁగి వెంటనే చల్లనినీట స్నానము చేసినయెడల మిక్కిలి గుణము కలుగును. నిదురపట్టని వేళలందును ఆవిరిలో మునిఁగి, పిమ్మట చన్నీటను స్నానముచేసి బయలునందు పరుండినయెడల బాగుగ నిదుర పట్టును. ఆవిరికిఁ బదులుగా నెప్పుడును వేఁడినీళ్ల నుపయోగింపవచ్చును.

కడుపునొప్పి మిక్కుటముగా నున్నయెడల, నడుమున నొకమోటు బట్టను గట్టుకొని, ఒక సీసాలో వేడినీటిని నించి, దాని నడుముపై నుంచుకొన్న వెంటనే నొప్పి వదలిపోవును. వాంతి చేయవలసియుండిన నిండుగ వేడి నీరు త్రాగినయెడల వాంతి యచ్చును. మల బంధముచేఁ గష్టపడువారు, పరుండఁబోవునప్పుడు, లేక ఉదయము పల్లు తోముకొనఁగానే కొంచెము వేఁడినీటిని త్రాఁగినయెడల సులభముగా మలవిసర్జన మగును. ఉదయమున కాఫీ లేక తేనీరు త్రాఁగిన పిమ్మటనే మల విసర్జనము చేయుట కొందఱ కలవాటుగ నున్నది. ఈ ప్రయోజనము కాఫీ లేక తేనీరువలనఁ గలుగు నది యని భావించెదరు. కాఫీ, తేనీరు పానము చెడుగునే కలిగించును గాని, అందున్న వేఁడినీరు మాత్రమే ప్రేఁగులను శుద్ధపఱచుచున్నది.

ఆవిరిస్నానమునకు, ఒకవిధమయిన మంచమును ఉపయోగించెదరు. అది, ఆవశ్యకమయినదిగాదు. పేము కుర్చీ క్రింద నొకప్రొయ్యి నుంచుఁడు. ఆప్రొయ్యి కిరోసిన్, స్పిరిటు, బొగ్గులు, కట్టెలు వీనిలో దేని కనుకూలించినదిగానైన నుండవచ్చును. దానిపైమంచి జలము నించిన నొకపాత్ర నుంచి, నోటిని తట్టతోనో పలకతోనో మూసి యుంచుఁడు. పిదప, కుర్చీపై నొక కంబళినో దుప్పటినో వేసి కప్పివేయుఁడు. ఏలనఁగా, దానిపైఁ గూరుచుండు రోగికి నిప్పుసెగ తగులరాదు. అటుపిమ్మట, ఆరోగిని కుర్చీపై గూర్చుండఁబెట్టి, కంబళి చేతఁగాని దుప్పటి చేతఁగాని వానియొడలిని గప్పివేయుఁడు. పిమ్మట; రోగికి ఆవిరి తగులు నట్లు పాత్రపై మూసియుంచిన మూఁతను దేసివేయుఁడు. రోగి తలనుకూడ అనేకులు కప్పియుంచెదరు. ఇది యనావశ్యకమయిన ముందు జాగ్రత్త. ఆవిరిలోని యుష్ణము దేహము గుండా తలకు వ్యాపించి, ముఖమునఁ జెమట కాఱునట్లు చేయుచున్నది. కూర్చుండలేక, రోగి బలహీనుఁడుగా నున్న యెడల నులక మంచముపై వానిఁ బరుండఁబెట్టి, ఆవిరి వెలుపలికి తప్పించుకొనిపోవక శరీరమునకుఁ దగులునట్లు చేయవలయును. రోగి బట్టకుఁగాని, కప్పియుంచిన దుప్పటికిఁగాని నిప్పు తగులనట్లు జాగ్రత్త యెత్తుకొనవలయును. ముందు వెనుక లాలోచింపక యావిరిని ప్రయోగించుటవలన

గొప్ప యపాయము తటస్థించుటయును గలదు. కావున, రోగియొక్క దేహస్థితిని గుర్తెఱిఁగి చేయవలయును. ఆవిరి స్నానమయిన పిదప, రోగి బలహీనుఁడుగ నుండునట్లు తోఁచును. అయినను, ఈ దౌర్బల్యము చాల సేపుండదు. అప్పుడప్పుడు, ఆవిరిని ప్రయోగించుటచేత దేహబలము తగ్గి పోవును. కాఁబట్టి, దిట్టముగా నాలోచించి ఆవిరిని ప్రయోగింపవలయును. దేహములోని యెట్టి ప్రత్యేకావయవమునకుఁ గాని యావిరిని ప్రయోగింప వచ్చును. తలనొప్పికొఱకు ఆవిరిని ప్రయోగించునప్పుడు దేహమున కంతటి కిని ఆవిరి పట్టవలసిన యావశ్యకము లేదు. సన్నపాటి నోరుగల యొక కుండలో నీళ్లు తెల్లించి, తలకు నొక బట్టను జుట్టుకొని, దానిపై తలను పెట్టుకొని ముక్కుగుండా ఆవిరిని బీల్చినయెడల నది తలకెక్కును. ముక్కు అడపు పడియున్నయెడల, ఇట్లు చేయుటవలన నడపుకూడ తీసిపోవును. దేహమం దెచ్చటనైనను వాచిపోయి యుండినచో నాభాగమునకు మాత్ర మావిరిఁ జూపవచ్చును.

వ్యాధిని స్వస్థపఱచుటయందు చల్లనీటికిఁ గలయోగ్యత యనేకు లకుఁ దెలియదు. వేఁడినీటికంటెను చల్లనీటికే యోగ్యత యెక్కువ. మిక్కిలి దుర్బలులుకూడ దాని నుపయోగింపవచ్చును. జ్వరము, అమ్మ వారుచర్మవ్యాధులు మున్నగువానికి, ఒకబట్టను చల్లని నీటఁదడిపి, పైనఁ గప్పుటచేత మంచి ప్రయోజనము గలుగును. దానివలన గొప్పప్రయోజ నము లభించును. అందఱును దీనిని పరీక్షించి తెలిసికొనవచ్చును. అట్టి చికిత్స చేసినయెడల నేమి సంభవించునో యని భయపడవలసినది లేదు. మంచుగడ్డను కరఁగించి యానీట నొక బట్టను దడిపి తలచుట్టును చుట్టి యుంచినయెడల, మైకము, సన్నిపాతకముచే వదరుటయు మున్నగునవి వెంటనే తీఱిపోవును. కరఁగిన మంచుగడ్డ నీటిలో ఒక బట్టను దడిపి, దానిని గొంతసేపు కడుపునకుఁ జుట్టియుంచిన, మలబంధజాడ్యము గల వారికి మంచి ప్రయోజనము గలుగును. ఈ యుపాయము చేతనే తన్నుఁ దెలియక స్ఖలితమగుటను ఆఁపికొనవచ్చును. మంచుగడ్డవలె మిక్కిలి

చల్లగా నుండు నీటియందు బట్టను దడిపి, నెత్తురు కాఱుచున్నచోటఁ జుట్టియుంచిన యెడల రక్తము కాఱుట నిలిచిపోవును. ముక్కునుండి నెత్తురు స్రవించుచున్నయెడల తలపై చల్లనీటిని బోసికొని స్నానము చేసిన నిలిచిపోవును, ముక్కును సంబంధించిన వ్యాధులు, జలదోషము, తలనొప్పి మొదలగువానిచే కష్టపడు నప్పుడు ముక్కుగుండ చల్లనీటిని లోపలికిఁ బీల్చిన యెడల అట్టి రోగములు నివృత్తియగును. ఒక్కముక్కు బోరియతో నీటిని బీల్చి, మఱియొక ముక్కుబోరియగుండ యానీటిని వదలవచ్చును. లేదా రెండు ముక్కుబోరియలగుండ నీటిని బీల్చి యానీటిని నోటితో నుమియువచ్చును. ముక్కుబోరియలు పరిశుద్ధముగా నున్న యెడల వానిగుండా లోపలికి బీల్చిన నీరు కడుపులోనికిఁ బోయినను బాధకములేదు. ముక్కుబోరియలనుండి నీటిని బీల్చుటకు శక్యముగాక పోయిన చిమ్మనగ్రోవి నుండి నీటిని సిరింజ్ చేయ వచ్చును. కొన్నితడవలు అట్లు జరిపిన పిదప ముక్కుతో నీటిని బీల్చుట సులభకార్యమగును. ఇట్లు చేయుట కందఱును నేర్చుకొన వలయును. ఇది సులభమైన యభ్యాస మగుటతోడ, తలనొప్పి, ముక్కునందలి దుర్గంధము, ముక్కుబోరియలలోని యభాసములు, మున్నగు నవి నివృత్తియై మేలొనగూడును.

'వస్తి' చేసికొనుటకు పెక్కండ్రు భయపడెదరు. వస్తి యనగా ఆసన ద్వారమునుండి నీటిని ప్రేగులలోనికి పోనిచ్చి భేధి యగునట్లు చేయుట. ఈవస్తిని ఆంగ్లమునందు 'ఎనీమ' యందురు. దీని వలన దేహము బలహీన మగునని కొందఱు తలఁచెదరు. అట్లు భయపడుటకు ఆధారమే లేదు. ప్రేగుల నుండి వెంటనే మలమును వెలువరించుటకు దీనికంటె శ్రేష్ఠమైన ఉపాయము మఱియొకటి లేదు. కొన్నివ్యాధులకు దగిన మందులు కొన్నిప్రయోజన మొసగని సమయములయందును ఈ'యెనిమా' ఫలమొసగి యున్నది. ఇది పూర్తిగ ప్రేగులను శుభ్రపఱచి విషస్వభావముగల యభాసములను చేర నియ్యక చేయుచున్నది. ప్రేగులు మంచిస్థితియందుండక పోవుటచేత కీళ్ల వాయువు, అజీర్ణము, నొప్పులు, మున్నగునవి కలవారు రెండు రతులు అనగా మూడు శేరులు నీటిని 'ఎనీమా' చేసి కొన్నయెడల దానిప్రయోజ

నము తత్క్షణమె తెలియనగును. దీనిని గూర్చి వ్రాసిన యొకఁడు తనయను భవమును విశేషముగఁ దెలిపియున్నాఁడు. అతఁడజీర్ణబాధచే కష్టపడుచు నెన్నియో చికిత్సలు చేసికొని ప్రయోజనము లేక తుదకు 'యెనీమా' వలన సౌఖ్యమొందెనఁట. అతఁడు 'యెనీమా' చేసికొనఁగానే ఆఁకలెత్తుచుండె నఁట. అట్లు కొన్నిదినములు చికిత్స చేసికొనుచుండఁగా వ్యాధియును పూర్తిగ తొలఁగిపోయెనఁట. పసుపు కామాల మొదలగు రోగములు 'ఎనీమా' చేత స్వస్థము చేయవచ్చును. అప్పుడప్పుడు 'ఎనీమా' చేసికొనవలసిన యెడల చల్ల నీటిని ఉపయోగింపవచ్చును. అప్పుడప్పుడు వేఁడినీటిని ఉపయోగించుట చేత దేహబలము తగ్గిపోవును.

జర్మనీలోని ప్రసిద్ధుఁడైన డాక్టరొకఁడు లూయి కూన్ అనువాఁడు గలఁడు అతఁడు వ్యాధులకన్నిఁటికిని నీటిచికిత్సయే శ్రేష్ఠమైనదని తీర్మానించి చెప్పెను. ఈవిషయమునుగూర్చి అతఁడు వ్రాసిన పుస్తకములు మిక్కిలి ప్రసిద్ధములైనవి గావున అన్నిదేశభాషల యందును అవలంబింప వచ్చును. సమస్తవ్యాధులకును కడుపేయునికి పట్టని అతఁడు వాదించు చున్నాఁడు. కడుపులో ఉష్ణము అధికమైపోయిన జర్వము కీళ్లవాయవు చిడుములు మున్నగువాని రూపముగా ఆయుష్ణము వెలువడుచున్నది. లూయి కూన్ గారు ఈ చికిత్సకు ప్రారంభించుటకు పూర్వమే నీటిచికిత్సవలని గుణ ముకు అనేకులు తెలిసికొని యున్నారు. అయినను వ్యాధులయొక్క జన్మ స్థానము ఒక్కటియే యనుటను అతఁడే నిరూపించి చెప్పినవాఁడు. అయినను అతని యభిప్రాయము లన్నిఁటిని మన మొప్పుకొనవలసిన యావశ్యకము లేదు కాని, అతని యుద్దేశములును పద్ధతులును పెక్కురోగములను స్వస్థ పఱచి యున్నవనుట నిశ్చయము. నాయనుభవమును నేను కనుగొన్నదానిని గూర్చి ఇప్పుడొకదాని నుదాహరించెదను. ఒకరు కీళ్లవాపుచే కష్టపడుచుం డిరి. ఎన్నియో చికిత్సలు చేసియు ప్రయోజనము లేక పోయెను. తుట్టతుదకు కూన్ గారి పద్ధతినిచేసిచూడఁగా వ్యాధి సంపూర్ణముగ స్వస్థమయ్యెను.

చల్లనీటిని ప్రయోగించిన యెడల కడుపులోని యుష్ణము శమనమగు చున్నదని డాక్టరు లూయిగారి యభిప్రాయము. కాఁబట్టి కడుపును దానిని చుట్టుకొనియున్న భాగములను సమృద్ధియైన చల్లనీటియందు స్నానము చేయించుచున్నట్లు అతఁడు చెప్పుచున్నాఁడు. ఆస్నానము సౌకర్యముగా చేయునట్లు దానికి తగినయొక విశేషస్నాన పాత్రను అతఁడుకనిపెట్టి యున్నాడు; కాని, ఆపాత్రయే కావలయునను నియమములేదు. కోడిగ్రుడ్డు నాకృతితో అంగళ్లయందు తగరముతో చేసిన తొట్లు దొఱకును. అవియున్న చాలును. ఆతొట్టిలో ముప్పాతిక వఱకు చన్నీటినినించి. అందురోగి మోకాలికిని నడుమునకును మీఁదనున్న భాగమును తొట్టికి వెలుపలనుంచి తక్కిన భాగమును అనఁగా తొడలు మొదలు బొడ్డువరకు నీటిలోనుంచి యుంచవలయును. మిక్కిలి యెత్తులేని యొక నాలుగుకాళ్లపీటపై కాళ్లుంచుకొని వచ్చును. వానికి చలియెత్తినయెడల నీటికిపైనున్న శరీరభాగములును కంబళితోఁ గప్పియుంచవచ్చును. ఒక మోటుబట్టతో వానికడుపును 5 నిమిషములు మొదలుచేసి 30 నిమిషములు దనుకమెల్లఁగ రుద్దుచుండవలయును. ఇది రోగియే చేసికొనవచ్చును; లేదా. ఇతరులయినను చేయవచ్చును. ఈచికిత్స వలన పెక్కుండ్రకు మేలు గలిగియున్నది. కీళ్లవాపులచేత రోగులు బాధపడుచుండిన యెడల కడుపులోని వాయువు, అపానవాయువు రూపనుగా వెలువడును. జ్వరముచే బాధపడుచుండిన యెడల వెంటనే యుష్ణము శమించును. ఈచికిత్సచే పేగులు పరిశుద్ధమగును. నిద్రలేమియును అశక్తియును తొలఁగి యుఱుకుఁదనము కలుగును. అజీర్ణమువలనఁ గలుగు కడుపు కుట్టు, మలబంధము, ఈచికిత్సచే నివృత్తియగును. చాలకాలముగ నున్న మూలరోగము కూడ దీనివలన స్వస్థమగును. కాని, దీనికిపథ్యమున్నది. పలుమాఱు, ఎంగిలి యుమియువారు, ఈచికిత్సనుజేసికొని నెమ్మదిఁ జెందవచ్చును. దీనివలన బలహీనులు బలాఢ్యులగుదురు. చాలకాలమునాటి కీళ్ల వాయువుకూడ దీనివలన స్వస్థమయి యున్నది. మెదటిలోనెత్తురు గడ్డకట్టుట, తలనొప్పి, నెత్తురుచెడుట, మున్నగు రోగములకిది యత్యద్భుతమైన చికిత్స. క్యాన్సర్ (cancer) మొదలగు వ్యాధులకును ఇది ప్రశస్త

మయిన చికిత్సయని లూయి కూన్ దొరగారు చెప్పెదరు. గర్భము ధరించిన స్త్రీ యీచికిత్సను చేసికొనుచు వచ్చినయెడల, ఎక్కువవేదనలేక ప్రసవించును. స్త్రీలు పురుషులు, ముసలివారు బాలురు అనుభేదములేక యందఱును దీనినిజేసి మంచిప్రయోజనమును పొందవచ్చును.

మఱియొక విధమయిన స్నానముగలదు. దానికి తడిబట్టను కప్పుట అని పేరు. ఇది యనేకవ్యాధులను తప్పక స్వస్థపఱచుచున్నది. ఈదిగువ చెప్పునట్లు ఈచికిత్సను జేయవలయును. ఒక మనుష్యుఁడు ధారాళముగా కాలుచాచుకొని పరుండఁదగిన యొక బల్లను బయలునందుంచవలయును. దానిపై రమారమి నాలుగు దుప్పట్లను పఱచియుంచవలయును. బల్లకిరు ప్రక్కలయందును దుప్పట్లయంచులు వ్రేలుచుండవలయును. ఆబల్లకొక మొనయందు దుప్పటులకు క్రింద తలగడనుంచవలయును. పిమ్మట, రెండు మోటుబట్టలను చన్నీటిలో తడిపి ఆదుప్పట్లపైపఱచి, రోగిని కౌపీనమాత్రునిగా నైనను, అదికూడలేక యైనను దానిపైనిడివికిఁ పరుండపెట్టవలయును. మొదట తడిబట్టలను పిదప దుప్పట్లను ఒకటి వెంబడి నొకటి వానిపైదిట్టముగాఁ జుట్టవలయును. కాలివైపున వ్రేలువట్టి బట్టలను సైతము దీసికప్పివేయవలయును. వాఁడు చేతులను చంకలో చొనిపి, చేతులు కట్టుకొనిపరుండి యుండవలయును, తుదకు, రోగిపై ఎండతగులు నేని, తడిబట్టతో వాని నెత్తిని తలను మూసియుంచవలయును. అట్లుచేయునప్పుడువాని ముక్కును కప్పివేయరాదు. మొట్టమొదటరోగికి కొంచెము చలిపట్టినప్పటికిని, త్వరలోనే వెచ్చనయొక్క రోగికి నింపుగా నుండును. ఈస్థితియందారోగి 5 నిమిషములు మొదలుచేసి 1 గంటవఱకును పరుండి యుండవచ్చును. కొంతసేపునకు పిమ్మట, మిక్కిలి చెమట పట్టును. కొన్నివేళలరోగి నిదురించుటయుఁ గలదు. రోగి, ఆస్థితినుండి వెలువడఁగానే చల్లనినీటస్నానము చేయింపవలయును. అమ్మవారు, జ్వరము, గజ్జిమున్నగు చర్మవ్యాధులు మొదలగువానికి మంచి చికిత్స యగును. ఈచికిత్స, తాము చేసికొనుటకు ఇతరులకు చేయుటకును నేర్చియుండుట మిగులమంచిది. దానివలన త్వరలోనే గుణమును దెలిసికొనవచ్చును. ఈస్నానము చేయునప్పుడు

ఒడలిలోని మురికియంతయును తడిబట్టలలో దిగుటవలన, ఆబట్టలను వేఁడినీట నుడకఁబెట్టవలసినది యత్యావశ్యకము. అట్లు చేయకయే మరల నుపయోగింపరాదు.

పైని జెప్పిన రెండువిధముల స్నానములకును ఆహారము సాము చేయుటనుగూర్చి చెప్పిన విధుల ప్రకారమే గ్రహింపవలసినది. అట్లు మెలఁగనిచో స్నానమువలని ప్రయోజనముగలుగదు. కీళ్లవాయువు మున్నగువానివలన బాధపడువారు, లూయికూనె దొరస్నానమో! తడిబట్టలు కప్పికొను స్నానమో చేయునప్పుడు రోగులు అపథ్యాహారములు చేసి, అపరిశుద్ధ వాయువును శ్వాసించి, సాముచేయకయు నుండినయెడల వారికెట్టి మేలొనగూడును? దేహారోగ్యమును గూర్చిన విధులనన్నిఁటిని అనుష్ఠించిననే కాని ఈస్నానమువలన మంచి ప్రయోజనము గలుగదు.

ప్రకరణము 3.

మన్ను వలని యుపయోగము.

వ్యాధిని పోఁకార్చుగుణము మన్నునకుఁగూడ గలదు. కొన్ని సమయములందు, నీటికున్న గుణముకంటె మన్నునకెక్కువ గుణముగలదు. మన్నునకట్టి గుణమెట్లుగలిగెనని మనమాశ్చర్య మొందవలసిన యవసరము లేదు. మనశరీరమే మంటితోఁ గూడినది. శుద్ధిచేయుటకు మనము మంటినుపయోగించెదము. దుర్గంధము తొలఁగు నిమిత్తము మన మాచోటును మట్టితో నలికెదము. మురిగి క్రుళ్లిపోవునట్టి వస్తువులపై మన్ను గప్పినయెడల నది గాలిని చెఱచుటలేదు. మన కాలు సేతులు శుద్ధిచేసి కొనుటకు మట్టి నుపయోగించెదము. యోగులు తమ శరీరములపై మట్టిఁ బూసికొనెదరు. చిదుములపైఁ గొందఱు మన్ను పూసెదరు. పీనుఁగులను మట్టిలోఁబూడ్చియుంచినగాలి చెడదు. శుద్ధిచేయునట్టియు రోగములు బోఁగొట్టునట్టియు యోగ్యత మట్టికిఁ గలదని యిందువలన మనకు వ్యక్తమగుచున్నది.

నీటి చికిత్సయందు డాక్టరు లూయి కూన్ విశేషగమనము చెల్లించినట్లు మఱియొక జర్మనీడాక్టరు మట్టికిఁగల యోగ్యతను విపులముగా విమర్శించియున్నాఁడు. మిక్కిలి చిక్కయిన రోగములకుఁగూడ దాని నుపయోగింపవచ్చుననియును అతఁడు చెప్పుచున్నాఁడు. ఒక్కప్పుడొక్క మనుష్యుని పాము కాటువైచినదనియును, వాఁడు చనిపోవలసినదే యని అందఱును చేయివదలిరనియును, పిదప, వారు వానిపై గొంతసేపుమట్టి గప్పియుంచి వాఁడు బ్రదుకుటను గాంచిరనియును జెప్పుచున్నాఁడు. ఆతని మాటలుసత్యమాయని సందేహింపఁబనిలేదు. భూమిలో దేహముపూడ్చియుంచుటచేత నెక్కుడు యుష్ణముగలుగుట సహజము. విషము నాకర్షించు శక్తిమట్టికిఁగలదు. కాని, అందులకుఁ గారణమిట్టిదని మాత్రము మనకుఁ దెలియకున్నది. అయినను, ఒక్కొక్క పాముకాటును, ఈ చికిత్సచే స్వస్థపఱచుటకుఁ గాకపోవచ్చును. కాని, ఒక్కొక్క పాముకాటునకును ఈ చికిత్సను దప్పక చేసి చూడవలయును. తేలుకాటునకు మొదలగు వానికి మన్ను నుపయోగించుటవలన మంచిప్రయోజనము గలుగుచున్నదని నా యనుభవమువలనఁ జెప్పఁగలను.

ఇంకఁ జెప్పనట్టి మట్టి చికిత్సలను నేనేచేసి మంచి ప్రయోజనములను పొందియున్నాను. కడుపుమీఁద మంటిని పోల్టిసుగాపెట్టి రెండు మూడు రోజులు కట్టుచువచ్చిన యెడల మలబంధము, శీతబేధి, తీఱనికడుపునొప్పిమున్నగునవి స్వస్థమయినవి. మంటినితలకుఁ జుట్టునుబెట్టికట్టుటచే తత్క్షణమే తలనొప్పితొలఁగినది. కన్నునొప్పియును అటులే తీఱినది. గాయములు స్వస్థమయినవి. పూర్వము, 'ఈనాల్సుఫ్రూటుసాల్టు'అనెడి యుప్పులేక నేను నెమ్మదిని జెందక కష్టపడుచుంటిని. 1904 వ సం॥ము మంటి చికిత్సను దెలిసికొన్నప్పటినుండి,ఒకతడవకైనను దాని నుపయోగించినదిలేదు. జ్వరము అధికముగానున్నప్పుడు, కడుపుపై మట్టినిపోల్టిసుగా కట్టుటచేత వెంటనే నివృత్తిగలిగియున్నది. గజ్జి, కురుపులు, పురుగుకాటు, బొబ్బలు మొదలగునవి మట్టి నుపయోగించుటచేత స్వస్థమయినవి. అయినను,

చీముపట్టిన గజ్జి కురుపులు అంతత్వరలో కుదురుటలేదు. నిప్పుతగిలినచోట మట్టిని పూసియుంచిన వాచుటలేదు. మంచువలని చలిచేత కాలు సేతులువాచి యెఱుపైనయెడల దానిని మన్ను స్వస్థపఱచును. కీళ్లనొప్పులును మట్టిచేత తీఱుచున్నవి. ఇంటియందే వ్యాధులకు చికిత్స చేయుటయందు మట్టి చికిత్స మిక్కిలి శ్లాఘ్యమయినదని పైనిచెప్పిన పరీక్షలవలన నేనే స్వయముగా తెలిసికొనియున్నాను.

మన్నులన్నియును ఒక్కవిధమయిన ప్రయోజనమునే యిచ్చునట్టివి గావు. పరిశుద్ధమయిన ప్రదేశమునందు త్రవ్వియెత్తిన ఎండిన మన్ను మంచి గుణమొసఁగుచున్నది. మన్ను మిగుల జిగటగలిగి యుండరాదు. బంక మట్టికిని ఇసుకకును నడిమిరకముగానుండు మన్నే శ్రేష్ఠమయినది. అందు పేడ మున్నగు పెంటలు గలిసియుండరాదు. దానిని తెచ్చి పిండిగొట్టి, జల్లించి నీటగలుపవలయును. పిదప దానిని పిసికి యొకబట్టలోనుంచి పొట్లిసుగాకట్టవలయును. మన్ను తడి యెండుట కారంభించునంతలో దానిని తీసి వేయవలయును. సాధారణముగా అది యెండుటకు రెండు మూడు గంటల కాలముపట్టును. ఒకతూరి యుపయోగించిన మట్టిని మఱియొకతూరికి ఉపయోగింపరాదు. అయినను, ఒకతడవ కుపయోగించిన బట్టను బాగుగానుదికి శుభ్రపఱచి మఱియొక్క తడవ కుపయోగింపవచ్చును. రక్తములోనగునవి ఆబట్టకుఁ దగిలియుండరాదు. కడుపుపై మన్ను పొట్లిసుకట్టవలసియుండిన, పొందట పొట్టకువచ్చునిబట్టను చుట్టవలెను. ఒక్కొక్కరును ఒక్క గంపెడు మన్నునైనను సిద్ధముగ పెట్టుకొని యుండవలెను, తరుణమువచ్చినప్పుడు మన్నుకొఱకు కష్టపడవలసిన యావశ్యకము లేక పోవును. ఆలస్యము చేయుటవలన తేలుకుట్టుట మున్నగునవి యపాయకరములుగా ముగియును.

ప్రకరణము. 4.

జ్వరము.

కొన్ని ముఖ్యములయిన వ్యాధులను వాని నివృత్తిచేయునట్టి చికిత్సలను ఇంకగమనింతము. మొదట జ్వరమునుగూర్చి విచారింతము.

దేహమందు ఉష్ణమెక్కువయెడల దానిని మనము జ్వరమనెదము. అయినను, యిరోపావైద్యులు జ్వరములో పలువిధములుండునట్లు భావించి, యొక్కొక్కదాని కొక్కొక్క చికిత్సను చేసెదరు. కాని, ఈ పుస్తకమందుచెప్పియున్న పద్ధతుల ననుష్ఠించి, అన్ని విధముల జ్వరములను స్వస్థపఱచవచ్చును సాధారణమయిన జర్వము మొదలు చేసిప్లేగువఱకును గల సకల జ్వరములకును నేనీపద్ధతి ననుష్ఠించియున్నాను. అన్నింటియందు నునాకుం దృప్తికరమయిన ప్రయోజనమే కలిగియున్నది. 1904 వ సంవత్సరమునందు దక్షిణ ఆఫ్రికాలోనున్న ఇండియనులకు ప్లేగు జాడ్యమువచ్చినది. 23 గురికి వ్యాధి తోంచి 21 రు చనిపోయిరి. వారు, 24 గంటలకు లోంగానే మరణించిరి. మిగిలియున్న యిరువురు ఆసుపత్రికిం దీసికొనిపోంబడిరి. వారిలో నొకరు అచ్చట కాలగతినొందిరి. చనిపోవక మిగిలియున్న యొకరికి మాత్రము మన్ను పెట్టికట్టంబడెను. అట్లు మట్టికట్టుట చేతనే యతండు తప్పి బ్రదికెనని నిశ్చయముగా చెప్పుటకు వీలులేక పోయినను, ఆ చికిత్సచేత నెట్టి భాధకముగాని కలుగలేదు. ఆసుపత్రికిం గొనిపోయిన యిరువురును మిక్కిలి జర్వముచే భాధపడుచుండిరి. శ్వాసాశయములు వాచి యాజ్వరమువచ్చినది. అప్పుడువారికి ప్రజ్ఞలేదు. మన్ను కట్టంబడిన వాని స్థితి మిక్కిలి చెడుగుగా నుండంబట్టి, అతండు నెత్తురు గ్రక్కుచుండెను. పాలుమాత్రమతని కొసంగుచు, కావలసియున్నంత యాహారమొసంగక యా రోగియుంచంబడి యుండినట్లు పిదప డాక్టరువలన నేను దెలిసికొంటిని.

ప్రేగులలో చిక్కులేర్పడుట వలననే అన్నివిధముల జ్వరములునువచ్చుచున్నవి. కాంబట్టి, రోగిని లంగనమువేయించవలసినదే ప్రధానకార్యము.

రోగముచే బలహీనుఁడయిన వాఁడు పస్తుపడుటచే మిక్కిలి బలహీనతను జెందు ననుట సరియైనయభిప్రాయము కాదు. మనము తినునట్టి ఆహారము నందు, ఎంతమాత్రము నెత్తురుతోఁ జేరిపోవునో, అంత మాత్రమే మనకు ఉపయోగకరమయిన దనియును, మిగతవ్యర్థముగా ప్రేగులనడఁచి కొను ననియును, ఇంతకుమున్నే మనము దెలిసికొనియున్నాము. జ్వరమునందు జీర్ణసామగ్రులుమిగుల దుర్బలములైయుండును. నాలుకపై మురికి దట్టముగాక్రమ్మియుండును. ఇట్టిస్థితిలో వాఁడుండఁగా, వానికేదైనను ఆహారమిచ్చుట అది జీర్ణముగాక జ్వరమును వృద్ధి పఱచును. ఉపవాసమువేసియుంచిన వాని జీర్ణసామగ్రులు తమ పనులను చక్కగా చేయునవియైయుండును. కాఁబట్టియే ఒకటి రెండు దినములు పస్తు వేసియుంచవలెను. అంతేగాక లూయికూనె పద్ధతిప్రకారము దినమునకు రెండుతడవలు స్నానము చేయించవలెను. రోగి మిక్కిలిరోగముతో దుర్బలముగా నున్నప్పుడు వాని పొట్ట మీఁదమన్ను పెట్టి కట్టవలయును. తలనొప్పియున్నను లేక తల యందు మిక్కిలి యుష్ణమున్నను తలయందును మట్టి పోల్టిసు కట్ట వలెను. రోగిని శక్యమైనంత ఎఱుకు వెలుపలనుంచి కప్పిపెట్ట వలెను. ఆహారము దీసికొను నప్పుడు నిమ్మపండ్లరసమును వడియగట్టి వేడి నీళ్లతోగాని చన్నీళ్లతోగాని కలిపి రోగిని త్రాగనియ్య వలెను. చక్కెర చేర్చకయిచ్చుటయే మంచిది. దీనికి మంచి గుణముండుట వలన రోగి పండ్లు జలుపరించక యుండిన దీనిని మాత్రమే వానికిచ్చిన మేలగును. పిదప ఒకయుద్రణి ఆలివ్, నూనెతో, నొకయుద్రణి నిమ్మపండ్లరసమును కలిపి దానితోడ ఒకటి లేక యర్థ అరటి పండును ఇచ్చివేయు వలెను. రోగికిదాహముండిన యెడల బాగుగ తెల్లించి చల్లగా నార్చిన నీటిని లేక నిమ్మపండ్లరసమును ఇయ్య వలెను. కాచని నీటిని ఎంత మాత్రమియ్యరాదు. రోగి పెక్కు బట్టల నుపయోగింపరాదు. వానినప్పుడప్పుడు మార్చవలెను. ఈసులభమైన చికిత్సచేత సన్నిపాత జ్వరము టైఫాయిడు చే భాదపడు వారు కూడ స్వస్థత చెంది ఇప్పుడు మంచి శరీరారోగ్యము గలవారైయున్నా

రు. క్వైనాను ఉపయోగించుటచేత రోగము తీరిపోయినట్లు తోచును గాని దానిప్రయోజనముగా ఇతర వ్యాధులు సంభవించును. మలేరియాఅనిచెప్పఁబడు విషజ్వరమునకు మాత్రమే క్వైనాతగిన మందని చెప్పఁబడుచున్నది. ఆజ్వరము ఆమందుచేత బొత్తిగాతీరిపోవుట లేదు. అయిననుపైన చెప్పిన రీతిచే సంపూర్ణారోగ్యమును చెందిన మలేరియా రోగులు పెక్కండ్రు నాకు తెలియును.

జ్వరమందు కొందఱు పాలను మాత్రము ఆహారముగా నుపయోగించెదరు. అది,వ్యాధి ప్రారంభమునందు శీఘ్రముగ జీర్ణంపదు గనుక అప్పటికిచెడుగేచేయుచున్నదని నాయనుభవము. పాలను ఇయ్యవలసి యుండిన గోధుమ పిండి కాఫీతోచేర్చి దానినిచ్చుట మంచిది ; లేదా కొంచెము బియ్యపుపిండిని నీటగలపి చక్కగా నుడుక బెట్టి గంజిచేసి పాలతో గలిపియియ్యవచ్చును. అయినను తీవ్రముగ జ్వరమున్నవారికి దానినియ్యరాదు. ఆస్థితిలో నిమ్మపండ్ల రసమే గుణమిచ్చును. నాలుకశుద్ధముగ నేర్పడిన అరటి పండును ఆహారముతో జేర్చుకొన వచ్చును. పైని చెప్పినట్లు ఆపండునిచ్చుట మంచిది. మలబంధమున్న యెడల వేడినీట బోరకస్సును కలిపి ఎనిమా చేయవలెను. భేదిమందుల కంటె యిదే మేలైనది. అందులకు పిమ్మట కొంచెము, "ఆలివ్"నూనెను త్రాగిన యెడల ప్రేగులు శుద్ధమగును.

ప్ర క ర ణ ము. ౯

మలబంధము, కడుపునొప్పి, శీతభేది, మూలము.

పైని సూచించి యున్న నాలుగువ్యాధులును ఒకటితో నొకటి సంబంధించి యుండుట చేతను విశేషించి యొక్కచికిత్సతోనే స్వస్థము కాఁగలవి యగుటచేతను వాని గూర్చి యీప్రకరణమునందు వివరించెదను.

జీర్ణముకాని వస్తువులు పొట్టలోనదుపు పడియుండుట చేత వారి వారి శరీరభేదమునకు తగినట్లు పైని చెప్పిన వాధ్యులలో నేదైన నొకటి నిచ్చును. మలము వెలువడదు. వెలువడినప్పటికిని కొంతగా వెలువడును. కావున మలము విసర్జించునప్పుడు, వ్యాధిగ్రస్తుఁడు మిక్కిలి కష్టపడు చున్నాఁడు. అందువలన రక్తము కూడ, కొన్ని సమయములయందు శీతము లేక మూలము వెలువడు చున్నది.

ఈవ్యాధులన్నిటియందును వ్యాధిగ్రస్తునికి ఆహారము నందు ఆశ లేక పోవును. వాని దేహము వెల్లబారి కృశించి పోవుచున్నది. నాలుకపై మఱికి చేఱును. వాని యూపిరిలో గౌలుకొట్టును. అనేకులకు తలనొప్పియు మఱికొన్ని యుపద్రవములును కలుగుచున్నవి. మలబంధము మిక్కిలి సాధారణమైన వ్యాధిగా నేర్పడుట వలన వందలకొలది మాత్రలను చూర్ణములను కనుగొని యున్నారు. "మదర్ సీజల్సు సిరపు" ఈనాస్ ఫ్రూటుసాల్టు మున్నగుమందులు మలబంధమును తీర్చుటకే యేర్పడి యున్నవి. వాని వలన గుణమొంద వచ్చునని వేలకొలది జనులు వానిని గొని తినెదరు. అజీర్ణము వలన మలబంధము గలుగు చున్నదనియు దాని నివృత్తి చేయుటకు మార్గము ఆయజీర్ణతను పోకార్చుటయే యనియును ఏవైద్యుఁడును, హాకీమును చెప్ప గలుగును. అయినను వారిలో నిజము దాపక చెప్పు వానినడిగిన ఆతఁడు, రోగి తనచెడ్డ యభ్యాసములను వదలిపెట్టుటకు సిద్ధపడక రోగని వృత్తినికోరిన ఎట్లుకుదురు ననియు మాత్రలును చూర్ణములును సిద్ధపఱచ వలసి యున్నదనియును చెప్పును.

ఆ మందులనుగూర్చి యీకాలమునందు ప్రకటింపఁబడు వానిలో ఆమందులనుకొని తినువారు ఆహారాదులయందు విశేషపథ్యముండ వలసినది లేదని ప్రకటించెదరు; ఇచ్ఛాపథ్య మనియు చెప్పెదరు. ఇది యబద్ధ పంచాంగమని నేను చెప్పవలసినది లేదు. భేదిమందు లన్నియు దేహమునకు చెడుపు చేయునట్టివియే. వానిలో మిక్కిలి శాంతమైన మందుకూడ మలబంధమును పోకార్చినప్పటికిని ఇతర వాధ్యులను దెచ్చిపెట్టును.

మందులవలన ప్రయోజనము పొందవలయునని కోరినయెడల మరల నట్టిమందును తిన్నట్టి యవసరము కలుగనట్లు తనయొక్క యలవాటుల నన్నిటిని రోగి మార్చుకొనవలయును. లేకపోయిన,ఆమందుల నుపయోగించుటచే ప్రాతవ్యాధిపోయి క్రొత్తవ్యాధి తటస్థించుట నిశ్చయము. మలబంధము మొదలుగా గలరోగములు సంభవించిన యెడల మొట్టమొదట ఆహారమును తగ్గించుకొనవలయును. ముఖ్యముగా నేయి, చక్కెర,మీగడ మొదలగు మందమైన వస్తువులను తగ్గించవలెను. వైను, పొగాకు, భంగు; కాఫీ, తేనీరు, కోకో, మిల్లుల పిండితోచేసిన రొట్టె మొదలగు వానిని త్రోసి వేయవలయును. పండ్లను, ఆలివ్ నూనెను ఆహారముగా తీసికొనవలెను.

చికిత్స ప్రారంభించుటకు ముందు 36 గంటల నేపు రోగి పస్తుపడి యుండునట్లు చేయవలెను. అట్టి సమయమున వాడు నిద్రించునప్పుడు పొట్టపైమన్నును పెట్టికట్టవలయును. ఇంతకు పూర్వముచెప్పి యున్నట్లు 'కూనే'గారి స్నానము చేయించవలెను. ప్రతదినము రోగి రెండు గంటల నేపు నడవ వలయును. ఈస్వల్పచికిత్సచే మలబంధము, శీతభేది,మూలము కడుపునొప్పి. మున్నగువ్యాధులు నివర్తించుట నాకు తెలియును.మూలము బొత్తిగా మానక పోవచ్చును. అటులుండియు ఉపద్రవము లేక పోవుట నిశ్చయము. శీతభేదిచే భాదపడువారు రక్తము లేక శీతము పడుచుండగా వేడినీట నిమ్మపండు రసమును చేర్చిత్రాగుట తప్ప మఱియేమియు చేయరాదు. పొట్టలో ఓర్వరాని నొప్పియుండిన యెడల వేడినీటిని గాని మఱి దేనిని గాని ఒత్తడమిచ్చిన యెడల అది శమించును. ఎప్పటికిని బయలునందేరోగి ఉండవలెననుటను నేను మరల చెప్పవలసినది లేదు.

నారింజపండు, ద్రాక్షపండు మున్నగునవి మలబంధమునకు పనికివచ్చునవి. ఆకలి లేనప్పుడును వీనిని తినవచ్చును అని తలంపరాదు. శీతభేది యప్పుడు నాలుక చేదు పారియుండంగా ఈపండ్ల నెంతమాత్రము తినరాదు.

ప్రకరణము. 6

అంటు రోగములు.

అంటుడు రోగములకు చేయవలసిన చికిత్సను ఇంక చెప్పెదను. అవి యన్నియు నొక్కకారణము చేతనే కలుగుచున్నవి. అయినను వానిలో పెద్దమ్మవారు మిక్కిలి ముఖ్యమైన దగుటచే దానిని ఈప్రకరణమున చెప్పి తక్కిన అంటుడు జాడ్యములను మఱియొక ప్రకరణమున చెప్పెదను. పెద్దమ్మవారు అనిన మనకందఱకును దేహము కంపించును.

ఇండియాలోని మనము దీనిని దైవముగా కూడ కొనియాడుచున్నాము. పేగులలో ఏదో చిక్కులేర్పడి దానివలన రక్తముచెడి ఈవ్యాధి కలుగుచున్నది. తక్కినవ్యాధులు కలుగుటకును ఇదియే కారణము. శరీరములో చేరియున్న విషము అమ్మవారు రూపముగా వెలువడుచున్నది. ఈయభిప్రాయము సరియైనచో పెద్దమ్మవారికి మనము భయపడవలసిన కారణము లేదు. అది యంటుడురోగముగా నుండిన యెడల వానిని తాకునట్టి ప్రతి మనుష్యునకును ఆరోగము రావలయును. అట్లు అందఱకును వచ్చుటయు లేదు. కాబట్టి కొన్ని ముఖ్యములైన నియమములతో హెచ్చరిక గలిగి వ్యాధిగ్రస్తుని తాకితిమేని యెట్టియాపదయును గలుగదు. తాకుట చేతనే పెద్దమ్మవారు ఒకని యొద్దనుండి మఱియొకని యొద్దకు పోవదనుటకు వీలు లేదు. ఏలనగా అది వ్యాపించుట అనుకూలించిన నాయాస్థితిగల వారికి నిశ్చయముగనది తగులును. కాబట్టియే, పెద్దమ్మవారు వచ్చినచోట ఏకకాలమందనేకులు దానిచే భాధపడెదరు. అది అంటుడు జాడ్యమనుటకు ఇదియే కారణము వసూరి పొడుచుటచేత పెద్దమ్మవారు రాదనెడి యభిప్రాయమునకును ఇదియే కారణము. పెద్దమ్మవారు పోసినయొకని శరీరమునుండి పాలనుతీసి ఆవుపొదుగులో ప్రవేశపెట్టి అందుండి దీసిన పాలను మనదేహమున పెట్టుటే వసూరి పొడుచుట యగును. ఒక్కప్పుడు నొకనికి వసూరి పొడిచిన యెడల వాఁడు జీవించి యున్నంత వఱకు పెద్దమ్మవారు పోయదని పూర్వము చెప్పుకొనుచుండిరి.అయినను వసూరి పొడిచిన వారికిని

పెద్దమ్మవారు పోసియుండుటను చూచి కొన్ని సంవత్సరముల కొక్కతఁడ వగా వసూరి పొడవఁ దొడఁగిరి. ఎచ్చట నైనను పెద్దమ్మవారు కొల్ల జాడ్య ముగా వ్యాపించిపోయిన యెడల; అచ్చట నున్నవాఁడు వసూరి పొడుచు కొన్న వాఁడైనను కాని వాఁడైనను వసూరి పొడుచుకొనెనును. అయిదారు తేపలకు వసూరిని పొడుచుకొన్నవారిని చూచుట అరుదు కాదు.

వసూరి పొడుచుకొనుట యొకమోటు పని. ఇట్టి బుద్ధిహీన కార్యము అడవులలో వసించుమోటు జాతివారిలో కూడ లేదు. వసూరి పొడచుకొన వలయునని తలచువారు, అట్లు చేయుటకు ఆక్షేపించనివారు తాము పొడు చుటలో కూడ తృప్తిచెందక ఘోరములైన చట్టములు చేసియు, ఘోరమైన దండనలు విధించియు దానిని వ్యాపకమునకు తెచ్చుటకు ప్రయత్నించె దరు. 1798-వ సంవత్సరముననే అమ్మవారు పొడుచు నలవాటు వీర్పడు టచే ఇది మిగుల ప్రాచీనమైన వాడుక కాదు. ఇది యభ్యాసమునందున్న యీయత్యల్ప కాలములో అమ్మవారు పొడుచుకొనువారికి అమ్మవారు పోయుటలేదు అనుభ్రమ లక్షోపలక్షజనుల కేర్పడెను. అమ్మవారు పొడు చుకొనని వారికి తప్పక పెద్దమ్మవారు పోయునని ఎవ్వరును చెప్పుటకు వీలులేదు. అమ్మవారు పొడుచుకొనని పెక్కుమందికి పెద్దమ్మవారు పోయ కయే యున్నది. అమ్మవారు పొడుచుకొనని కొందఱికి ఈవ్యాధికలుగుట చేత, వారు, అమ్మవారు పొడుచుకొని యుండినచో ఈవ్యాధివచ్చి యుండదే యని చెప్పుటకును వీలులేదు.

ఇంతేగాక అమ్మవారు పొడుచుట మిక్కిలి యభాసమైన కార్యము. మనశరీరములో చొప్పించుపాలు గోవునందలి అమ్మవారు పాలు మాత్రమే కాదు. అమ్మవారు పోసిన మన్యుషునిపాలు కూడ దానితో చేరుచున్నది. దీనిని కనులార నొకడు చూచెనేని వాంతివచ్చును. దానిని తాకిన యెడల చేతిని సబ్బుతో కడుగు కొనవలయును. దీనిని నాలుకలో పెట్టుకొనుట యనుట చేతనే రోఁతకలుగుచున్నది. అయినను ఈయభాసమును క్రియాంశ మున తాము తినునట్లు తెలిసికొనిన వారు మిక్కిలి తక్కువగ నున్నారు.

కాన్నివ్యాధులలో మందులును జలమయమైన యాహారములును తోలుగుండ రక్తములో ప్రవేశపెట్టఁబడు చున్నవనుట యనేకులకు తెలిసిన యంశమే. ఆమందులను ఆహారములను, నోటిగుండ గ్రహించిన యెడల అది రక్తముతో ఎంతకాలమునకు చేరిపోవునో అంతకంటె తక్కువ కాలములో పైని చెప్పిన పద్ధతిచే చేరుచున్నది. తోలును గ్రుచ్చి చిమ్మనగ్రోవిగుండ మందులను ఆహారములను చెల్లించుటకును నోటిగుండ చెల్లించుటకును గల భేద మేమనగా మొదట చెప్పినది శీఘ్రముగాను పిదప చెప్పినది ఆలస్యముగాను రక్తముతో చేరిపోవుటయే యగును. అటులుండియు అమ్మవారు పొడుచుకొనుటను తలఁచునప్పుడు మనకుశరీరము కంపింపకున్నదే! పిరికిగుండె గలవారు ప్రాణములతోనుండు నట్లే ప్రతిక్షణము చనిపోవుచున్నారనుట నిశ్చయము. మనము అమ్మవారు పొడుచుకొనుటకు కారణము అమ్మవారు పోయుటచేత మనము చనిపోవుదుమో లేక కురూపులగుదుమో యనుట తప్పమఱియొకటి లేదు.

మతము, ధర్మము, అను నీరెంటియొక్క శాసనములను మీఱియే మనము అమ్మవారును పొడుచుకొనెదము. వాడుకగా మాంసమును తిను వారుకూడ చనిపోయిన ఒక ప్రాణియొక్క రక్తమును త్రాఁగుటకు వెనుదీయుదురు; కానిప్రాణములతో నున్ననిరపరాధియైన యొకప్రాణియొక్క విషస్వభావముగల రక్తమును త్రాగుటయే అమ్మవారు పొడుచుకొనుట కాని మఱియొకటి కాదు. ఈప్రకారము చేయు పాపాచరణముకంటె ఈశ్వరభీతి గలవారు వేయితడవలకు పెద్దమ్మవారిని పోయించుకొని చావవచ్చును.

అమ్మవారు పొడుచుటచేత కలుగునట్టి పలువిధములగు చెడుగులను ఇంగ్లాండులో మేధావులనేకుల పరిశోధించిచూచి అమ్మవారు పొడుచుటకు విరోధసంఘము అను దానిని యేర్పఱచి యున్నారు. అమ్మవారు పొడుచుటను గూర్చి వారు బహిరంగముగ పోరాడుచున్నారు. తమ కక్షి

జయింపగోరి వారిలో ననేకులు చెఱసాలకును పోయియున్నారు. వారు చెప్పునట్టి యాక్షేపణలను ఇచ్చట సంగ్రహముగాఁ దెలిపెదను.

1. ఆవులు దూడలు వీని యొక్క పొదుగులలో అమ్మవారి పాలు ఉత్పత్తి యగుటచే నిరపరాధియైన పెక్కువేల ప్రాణులకు చెప్పనలవి గాని సంకటము కలుగుచున్నది. అమ్మవారు పొడుచుట చేతనేదైన లాభ మున్నప్పటికిని ఇది చేయ తగని క్రూర కార్యమగును.

2. అమ్మవారు పొడుచుట, మేలుచేయుటకు మాఱుగా పెక్కు క్రొత్తవ్యాధులను కలిగించి కీడు చేయుచున్నది. ఇది యేర్పడిన పిదప పలువిధముల క్రొత్తవ్యాధులు పుట్టిన వనుటను పొడుచుకొన్నవారే మఱచి పోవుటకు వీలులేదు.

3. అమ్మవారు పోసిన యొకని పాలును కొని అమ్మవారు పొడచిన యెడల ఆమనుష్యునకుఁగల పలువిధములైన రోగములు ఇతరులయందును కానవచ్చును.

4. అమ్మవారు పొడుచుకొన్న వారికి అమ్మవారు పోయుటలేద ను నిశ్చయములేదు. ఇంగ్లాండులో మొట్టమొదట అమ్మవారు పొడుచుటను వ్యాపింపచేసిన డాక్టరు జెన్నర్ అను నతఁడు ఒకచేత ఒక్కపొడుపుపొడుచుకొనుటచేత వాని జీవిత కాలమంతయు అమ్మవారు పోయుట లేద నిచెప్పెను.అదియసత్యమని తెలియఁగానే రెండు చేతులయందును పొడుచుకొన్నయెడల సరియైన ప్రయోజనము కలుగునని తలఁచిరి. అదియునిష్ఫలము కాదయ్యెను. రెండు చేతుల యందును ఒకటి కంటె నెక్కువగా పొడుచు కొన వలెననియు,7 సంవత్సరములకొక్కతేప క్రొత్తగాపొడుచు కొనుచుండవలెననియు చెప్పసాగిరి. ఇప్పుడు 3 సం॥ లకొక్కతేప పొడుచు కొనవలెనె నెదరు. ఇట్లెల్లను అభిప్రాయములు మాఱుటచేత, ఈవిషయ మందు డాక్టరులకే నిశ్చిత బుద్ధి లేదు. అని తెలియుచున్నది. నిజమేమనఁగా, అమ్మవారు పొడుచుకొన్నవారికి, అమ్మవారు పోయుటలేదని

నిశ్చయముగ చెప్పుటకు వీలులేదు. అమ్మవారు పోయని వారికి అమ్మవారు పొడుచుకొనక పోవుటచేత అమ్మవారు పోయలేదనియు చెప్పుటకుఁగాదు.

5. అమ్మవారిపాలు, అభాసమయిన యొకవస్తువు. ఒకయభాసమును మఱియొక యభాసముచే నివర్తింపవచ్చుననుట తెలివిమాలినపని.

ఇట్లు వాదించి, అమ్మవారు పొడిచికొనరాదని పెక్కుమంది తలఁచునట్లు ఈసంఘము చేసియున్నది. ఉదాహరణ మొకదానినిందు చెప్పెదను. ఒకపట్టణమందు చాలమంది అమ్మవారు పొడుచుకొనుట లేదని చెప్పెదరు; అయినను, వారి కావ్యాధి తగులకున్న దని, ఆనగరమును గూర్చిన లెక్కలవలనఁ దెలియుచున్నది. ఈజీవకారుణ్యమునకు దూరమయిన యలవాటును తొలఁగించివేయుట డాక్టరుల కార్యము. దీని వలన తమ వచ్చు బడికి లోపముగలుగునని భయపడి పెక్కువ్యాధు లందువలన సంభవించుటను వారు తలఁచుటయే లేదు. అయినను, దీని వలని చెడుగులను బాగుగ గుర్తెఱిఁగిన డాక్టరులు కొందఱున్నారు. వారీ యమ్మవారు, పొడుచుటకు జన్మశత్రువులు. వారు మనః పూర్వకముగ అమ్మవారు పొడుచుట తగదని వాదించుచు దాని వలనఁ గలుగునట్టి దండనలకు సిద్ధపడి, తమ యభిప్రాయమును పోషించుటకు తరుణము గలిగిన యెడల లోకము నంతటిని ఎదిరింపఁ దగిన మనోద్రఢిమతో నుండవలయును; దేహారోగ్యమును గూర్చి మాత్ర మాక్షేపించువారు, ఈవిషయమును బాగుగా తెలిసియుండి, ఇతరులకు బోధించి, వారిని తమకక్షికిఁ దెచ్చుకొనుటకుఁ దగియుండ వలయును. అయినను, నిశ్చితాభిప్రాయములనో, లేకతమ యభిప్రాయములనో యాదరించి నిలుచునట్టి ధీరత్వములేనివారు, రాజాంగచట్టములకు లోఁబడి నడుచుకొనవలసినదే.

అమ్మవారు, పొడుచుటరాదని యాక్షేపించువారు దేహారోగ్యమునకైన విధులను బాగుగాననుష్ఠింపవలయును. ఆవిధుల చొప్పున ఖండితముగ నడుచుకొనుటచేత వ్యాధులనుబుట్టించు అత్యణుమాత్రములయి కంటికిఁగాన

రాని క్రిములు దేహమందు ప్రవేశించుటకుఁ గానట్టి శక్తి యుప్పతిల్లును. అమ్మవారు మొదలగు సమస్తవ్యాధులకు నే యది యుత్తమ మయిన కాఁపుదల యగును. విషస్వభావముగల ఆపాలను తమ యొడళ్లలో చొప్పించుకొన మని యాక్షేపించువారు, అంతకంటె కీడుకలిగించు కామ్యసుఖములకులొంగిపోయి రేని, తమ యభిప్రాయము లితరులకు బోధించునట్టి యధికారము తొలఁగిపోవును. అమ్మవారి ముత్తెములు బాగుగ లేచి పూరించు కొన్నప్పుడు తడిబట్ట స్నానమే యంతములకుఁ దగిన చికిత్సయగును. అది, ప్రతిదినము మూఁడు తడవలకుఁ జేయించవలెను. జ్వరమును, అది నివృత్తి చేయుటతోడ, ముత్తెములు శీఘ్రముగా నాఁటిపోవునట్లును జేయును. ముత్తెములపై నూనెల నుమలాములను పూయవలసిన యవసరము లేదు. బియ్యపుటన్నము పండ్లు వీని నే తినవలయును. ఖర్జూరపండు, బాదముగింజలు మున్నగు పుష్టికరములయిన వస్తువులను దినరాదు. తడిబట్ట కప్పుటలను ఉపయోగించుచువచ్చిన యెడల ముత్తెములొక వారములో నాఁటిపోవ నారంభించును. అట్లు, అణకపోయిన యెడల, దేహములోని విషమంతయును పూర్తిగా వెలువడ లేదని తలఁచుకొనవలెను. పెద్దమ్మవారు, ఘోరవ్యాధియని తలపోయక, దేహములలో చేరియున్న విషమును వెలువరించుటకును, సాధారణమయిన యారోగ్యమొనఁగూర్చుటకును, దేవుఁడు మన కొఱకు పన్నినయత్యంత శ్రేష్ఠోపాయమని భావింపవలెను.

పెద్దమ్మవారు పోసి కొన్నాళ్లుగడుమనంతవఱకును రోగి బలహీనుఁడుగానుండును. కొందఱకు, ఇతరవ్యాధులును గలుగవచ్చును. ఇందులకు కారణము అమ్మవారు కాదు; అమ్మవారు స్వస్థముకావలయునని మనము చేయునట్టి తప్పుడు చికిత్సలే. జ్వరమునందు క్వయినానిచ్చుటచేత కొందఱకు చెవుడు కలుగుచున్నది. దుర్మార్గమున సంపాదించినవ్యాధులను పోకార్చుటకు నైపాదరసము నుపయోగించుటచేత క్రొత్త రోగములు కలుగుచున్నవి. మలబంధము నివృత్తియగుటకు భేది మాత్రలను దినుటచేత మూలరోగము వచ్చుచున్నది. దేహారోగ్యము ననుసరించిన విధుల ప్రకారము నడుచుకొని, వ్యాధికి మూలకారణమయిన వానిని దొలఁగించుటే ముఖ్యకర్తవ్యము

వ్యాధులను తప్పక పోకార్చును అనఁ దగిన విలువహెచ్చిన భస్మాదులు కూడ మిక్కిలి కీడు నేయును. వానిని తినుటచేత నించుక మేలౌన గూడినట్లు తోఁచినప్పటికిని, కామక్రోధాదులయిన షడ్వర్గములను అవి తట్టిలేపి, తుదకు దేహారోగ్యమును జెఱచివేయును.

అమ్మవారి ముత్తెములణఁగి పోయిన పిదప, ఆలివ్‌నూనెను పూయుచువచ్చుటతోడ, రోగి యనుదినము స్నానము చేయుచురావలయును. అట్లు చేయుచువచ్చిన యెడల నెప్పటివలెనే శరీరమారోగ్యవంతమగును. తోలుకున్న సహజవర్ణమును తేజస్సును కలుగును.

ప్రకరణము. 7

తక్కిన కొన్ని అంటురోగములు.

పెద్దమ్మవారికిభయపడు నట్లు చిన్నమ్మవారికి మనముభయపడుట లేదు పెద్దమ్మవారి వలన మరణము లేర్పడునట్లు చిన్నమ్మవారి వలన నేర్పడుటలేదు. దేహముకూడ వికారముగ మాఱిపోవుట లేదు. తక్కినయంశముల యందది పెద్దమ్మవారి వంటిదే కావున; దానికిఁ జేయునట్టి చికిత్సనే దీనికిని చేయవలయును.

ప్లేగు, అనునది మిగుల ఘోరమయిన వ్యాధి. 1896 వ సంవత్సరము నుండి, కోట్లకొలఁది ఇండియనులు దానివలనమరణించిరి. డాక్టరులెన్నోవిధములపరిశోధించియున్నారుగాని, దానికిఁ దగిన పరిహారమునుగని పెట్టలేదు. ప్లేగురాకపోవుటకు ఇజ్‌జక్షన్ పొడుచుట ఈకాలమున సర్వసాధారణమైయున్నది. దాని వలనప్లేగు వచ్చుట లేదనెడి నమ్మకము మిక్కిలివ్యాపించియున్నది.నిశ్చయమైన, పరిహారమిదేయని కని పెట్టఁబడక పోయినప్పటికిని దేవునియెడల నమ్మకముగల వారును చావునకు భయపడని వారును ఈదిగువచెప్పునట్టిచికిత్సను చేసికొనవచ్చును.

1. జ్వరము రాఁగానే రోగికి తడిబట్టకప్పుట, అను చికిత్స చేయవలెను.

2. కుటుంబమీఁద దళముగానున్న పోట్లిముకట్టవలయును.

3. రోగిని సంపూర్ణముగాలంఘనము వేయించవలయును.

4. దప్పియున్నయెడల నీటియందు నిమ్మపండు రసమును గలిపి యియ్యవలెను.

5. గాలి బాగుగా వీచునట్టి చోటవానిని బరుండఁ బెట్టవలెను.

6. రోగికి శుశ్రూషచేయునిమిత్తము, ఒకని కంటె నెక్కుడు జనులుండరాదు.

ఏచికిత్సచేతగాని ప్లేగును స్వస్థపఱచనగును అను నమ్మకముగలవారికి నే నీచికిత్సను స్వస్థపఱచవచ్చునని దృఢముగఁ జెప్పఁగలను;

ప్లేగు, ఉత్పత్తియగుటకుఁగారణము, ఇంకను దెలియరాకపోయినను,అది, ఒకచోటినుండి మఱియొక చోటికిపోవుట యందు దెలుకల కేదో సంబంధముండునట్లు తెలియుచున్నది. కాఁబట్టి, ప్లేగువ్యాపించిన ప్రదేశమునందు ఎలుకలునడయాడకుండునట్లు చేయవలెను. అదికష్టముగఁదోఁచిన యెడల, ఆయింటిని విడలి మఱియొక చోటికిఁబోవుటమంచిది.

ప్లేగుతగులనట్లు చేసికొనుటకు మార్గము, దేహారోగ్యవిధులప్రకారము నడుచు కొనుటయే. అదేమనఁగా, బయలుగానున్న చోటవసింపవలెను. ఆరోగ్యమునకుఁ దగిన పరిశుద్ధాహారమును భుజింపవలెను. దానినిమితము గాభుజించుటయే మంచిది.సాము చేయవలయును. ఇంటినిశుభ్రముగానుంచుకొనవలెను. దురభ్యాసములనన్నిఁటిని బొత్తిగమానవలెను. సంక్షేపముగఁ జెప్పెదను.దంభములేని పరిశుద్ధ జీవితమును అనుసరింప వలెను. సాధారణమైన కాలముల యందుఁ గూడ అటులే నడుచు కొన వలసినది. కాని, ప్లేగుమున్నగు కొల్లరోగములు వచ్చినకాలమప్పుడు మునుపటి కంటె నెక్కువ జాగరూకులయి మెలఁగవలసినది.

ప్లేగునందే శ్వాసకోశములను తగిలి యొకవిధమయిన రోగము పుట్టుచున్నది. అది పైనిచెప్పిన కుటుపుతోడి ప్లేగుకంటె ఘోరమయినది. అది యున్నటులుండి వచ్చుటేకాక, విశేషించి రోగినిచంపివేయుచున్నది.

జ్వర మత్యధికముగా నుండును. శ్వాసను విడుచుట భారముగ నుండును. ప్రజ్ఞయుండదు. ఈవ్యాధి, దక్షిణ ఆఫ్రికాలో జొహాన్సుబర్గునందు మొట్టమొదట 1904వ సం॥ ము వచ్చెను. మొదట 23గురి కావ్యాధివచ్చి యొకఁడు తప్పిబ్రతికెను. ప్లేగుకు చేయునట్టి చికిత్సనే దీనికిని చేయవలెను. అయినను, దీనికిఁ రెండు డంకలయందును మన్నుపోల్టిసునుంచి కట్టవలెను. తడిబట్టకప్పుట కవకాశము లేకపోయిన యెడల, పలచగా మట్టినుంచి తలకు గట్టవలయును. ఇందుకు, వ్యాధిరాకుండునట్లు చేసికొనుట శ్రేష్ఠ మయిన మార్గము.

ప్లేగుకు మనము భయపడుటవలెనే కలరాకును భయపడెదము. అయినను, పైనిచెప్పినవానివలె, దీనివలన మరణమంతగఁ దటస్థించుటలేదు. తడిబట్ట కప్పుట కాలరాకు తగినచికిత్సకాదు. అయినను, కడుపునకుమట్టి పోల్టిసు కట్టవలెను. ఎచటనైనను శీతలము క్రమ్మి చల్లఁబడిపోయిన యెడల, ఆచోట వేఁడినీరుంచిన సీసాలతో ఒత్తడము లియ్యవలెను. ఆవనూనె అంకాలికిరుద్ది రోగికాహారమే యొసఁగరాదు. పూర్తిగా లంగనము వేయించవలెను. రోగి భయపడనట్లు చూచుకొనవలెను. అప్పు డప్పుడు భేదియగుచున్నదని రోగిని వెలుపలికిఁ బిలుచుకొని పోవరాదు. ఒక చట్టిలో మలము పడునట్లుంచవలెను. హెచ్చరికతో నిట్టియుపా యములను తగినకాలమున చేసినట్టయిన అపాయము గలుగదు. విశేషించి యీవ్యాధి వేసవికాలమునందే తలచూపుచున్నది. అట్టికాలమందు మనము సాధారణమయిన ఆహారమును దినుటతోడ కసరుకాయలను మాగినపండ్లను మితికి మీరితినెదము. ఆకాలమందు త్రాగునట్టినీరుకూడ అపరిశుద్ధము గానే యుండును. అప్పుడు. కోనేళ్లయందును బావులయందును నీరు కొంచెముగానే యుండును. దానిని మనము వడికట్టకయును కాఁచకయును త్రాఁగెదము. కాలరా రోగుల మలమును మూసి యుంచక, కన్నచోట్ల వేసియుంచుటచేత, దానిలోని యత్యణుక్రిములు గాలిలోచొచ్చి, ఇతరుల యందు ప్రవేశించుచున్నది. ఈసర్వసాధారణములైన విధులను మనము

గఱునించకపోవుటను గూర్చి తలపోయఁగా. మనమట్టివ్యాధులకు గుఱికాక తప్పి బ్రదికి యుండుట యాశ్చర్య కరముగనున్నది.

కాలరా వ్యాపించియున్న తరుణమున లఘువైన యాహారములను తక్కువగా తినవలయును. పరిశుద్ధవాయువును ధారాళముగా వ్యాపింపవలెను. త్రాఁగునట్టి నీటిని బాగుగాకాఁచి శుభ్రమయినదియు దళమయినదియు నైన యొకబట్టలో వడియగట్టవలెను. రోగి మలముపై మట్టిని దట్టముగాఁ బోసి కప్పివేయవలయును. అది పొడిమన్నగఁగాని బూడిదగఁగాని యుండవలెను. ఇట్లు చేసినయెడల వ్యాధి వ్యాపింపకపోవును. కిల్లివంటి యల్పజంతువు, ఈనియమమును ననుష్ఠించుటను జూడఁగా, ఈ విషయమందు మనము దానికంటెఁ దగ్గినవారముని తోఁచుచున్నది.

ప్రకరణము. 8.

ప్రసవము.

సాధారణముగా వ్యాధులు ఒక్క కారణము ననుసరించియే వచ్చుచున్నదనియు, ఒక్కవిధమైన చికిత్సనుగొనియే వానిని స్వస్థపఱచవచ్చుననియు, ఇంతకు మున్నే విశదపఱచి యున్నాను. అప్పుడప్పుడు వ్యాధిచేపీడింపఁ బడువారును, ఎప్పటికిని చనిపోవుదుమో యని భయపడువారును నేనెంత చెప్పినను తమ బ్రదుకును డాక్టరు చేతుల కర్పింతురని నాకు తెలియును. అయినను మఱల వ్యాధిరానట్లు చేసికొనుటకై సహజమార్గములను అనుసరించి తమరోగములను స్వస్థపఱచుకొనుటకు ఆశించువారు కొందఱుందురు. అట్టివారికి మేము చెప్పినవిధులు ఉపయోగకరములుగనుండును. ఈపుస్తకము ముగించుటకు మునుపు ప్రసవమునుగూర్చియు బిడ్డలను పెంచుటను గూర్చియు కొన్నియాలోచనలు చెప్పెదను. తటాలున గలుగు కొన్నియపాయములను గూర్చియు కొన్నియాలోచనలను జెప్పెదను.

మనకంటె తగ్గిన ప్రాణులు ప్రసవోపద్రవము అనుభవించుటయే లేదు. సంపూర్ణారోగ్యము గల స్త్రీలకును యారీతినే యుండవలెను. ప్రసవము సాధారణమైనదేయని గ్రామముల వసించు స్త్రీలు తలచెదరు. ప్రసవించు నిమిషము వఱకు వారుసాధారణముగా పనులనన్నిటిని చేసి కొనుచునే యుందురు. ప్రసవకాలమందును వారికి మిక్కుటముగ వేదన యుండదు. పనులలో నమరి యున్న స్త్రీలు ప్రసవించగానేమరల పనులకు వచ్చి చేరుటను నేను గమనించి యున్నాను.

అట్లుండగా పట్టణముల యందుండు స్త్రీలు ప్రసవకాలమునందు మిక్కిలి శ్రమపడెదరేల ? దీనికి బదులుచెప్పుటకు తెలిసియేయున్నది. స్వభావమునకు విరుద్ధముగా నగరములయందు వసించు స్త్రీలు జీవింప వలసి యున్నది. వారిఆహారము, బట్టలు, జీవితము యొక్కరీతి అంతయు ఆరోగ్యమార్గమునకు విరోధముగ నున్నవి. ఇంతేకాక గర్భము ధరించు వయస్సు రాకమునుపే వారు గర్భిణు లయ్యెదరు. గర్భధారణమునకు పిదపను, ప్రసవించినవెంటనే పురుషులయొక్క కామరోగములకు లొంగి మరల గర్భముధరించెదరు. మనదేశములో లక్షోపలగు బాలికలుఈదార్భా గ్యమునకు లోబడి పోయెదరు.ఈవిధమైన బ్రదుకు నరకలోక వాసమునకు సమానమైనదని నాయభిప్రాయము. పురుషులిట్లు రాక్షస స్వభావముతో నడుచుకొను నంతవఱకు స్త్రీలకు మంచి జీవితములేదు. పురుషులనేకులు స్త్రీలపై దోషమారోపించెదరు. అయినను ఎవరిపైదోషమున్నదని త్రాసు నందుంచి తూచి చెప్పుట మనపనికాదు. ఈచెడుగును తెలిపి అందులకు పరిహారము చెప్పుటే మాపని యగుచున్నది. తగిన వయస్సు వచ్చుటకు మును పేకామమునకు గురియగుటయు గర్భిణిగానున్నప్పుడును ప్రసవించిన వెంటనేయును, పురుషులు చేరుట తొలగింప బడిననేగాని సుఖప్రసవము కలుగ దని పెండ్లియైన పురుషులందఱును ఖండితముగ తెలసికొనవల యును. అనుభవించి తీరవలసిన కష్టములని స్త్రీలు తలచుకొని ప్రసవ వేదనను, పిదపకలుగు కష్టములను నోరుతెరువక యనుభవించెదరు.

అయినను వారి యొక్క తెలివి లేమిచేతను చంచలమైన మనస్సు చేతను వారిబిడ్డలు దినమునకు దినము దుర్బలులగుట వారికి తెలియకున్నది. ఎట్టులైనను ఈదురవస్థను తొలఁగించుట ప్రతి స్త్రీకిని ప్రతిపురుషునకును విధి యగును. ఈవిషయమునందు స్త్రీ పురుషులలో ప్రతివారును తమ విధులను చేసిన అంతకంత ఈలోకము వృద్ధియగును. ఒకఁడు చేసిన దానిని చూచి తాను సైతమట్లే చేయ వలయునని నిరీక్షించుచుండుట మంచిదికాదు.

కాఁబట్టి, తన భార్య గర్భము ధరించినది మొదలు దానితో చేర కుండుట పురుషునకు మొదటి విధి. అది మొదలు స్త్రీకి 9 నెలలవఱకును గొప్ప యుత్తరవాదమేర్పడియున్నది. ఈ కాలమునందు, పుట్టఁదగిన బిడ్డయొక్క జీవితమును నడతయును తల్లి నడచుకొను నడవడికను అనుస రించి యేర్పడుననుట నాబిడ తెలిసికొనవలయును. ఉత్తమవిషయముల యందు దానికి ప్రీతియుండినయెడల బిడ్డకు కూడ నట్టి స్వభావమే కలు గును. గర్భిణిగా నున్నప్పు డది కోపతాపాది దుర్గుణములు గలదిగా నున్న దానిబిడ్డకు అట్టి గుణములే సంప్రాప్తమగును. కావున నా తొమ్మిదినెలల యందును అది సదా మంచి పనులుచేయుచు చెడ్డతలంపులు లేక ఒక్క నిమిషమైనను వ్యర్థపుమాటలను వ్యర్థకార్యములను పలుకక చేయక యుండ వలయును. అట్టితల్లికి పుట్టిన బిడ్డ బలాఢ్యమై యుత్తమ స్వభావము గలదై యుండకతప్పదు. గర్భము ధరించిన స్త్రీ తన శరీరమును శుభ్రముగా నుంచు కొనవలయును. పరిశుద్ధవాయువును ధారాళముగ శ్వాసింపవలెను. ఎంతవఱకు జీర్ణించునో అంతవఱకు లఘుపదార్థములైన యాహారవస్తువులను తినవల యును. వైద్యుని వెదుకఁదగిన యావశ్యమే యుండరాదు. మలబంధ మున్న యెడల ఆహారవస్తువులలో 'ఆలివ్' నూనెను మిక్కుటముగా నుపయో గించుకొనవలయును. వాంతులును వేవిళ్లును కలిగినయెడల నిమ్మపండు రసము నీటితో గలిపి చక్కెర చేర్పక త్రాఁగవలయును. కారమైన వస్తు వులు, తిరుగబోతలు, మున్నగువానిని బొత్తిగా విసర్జింపవలయును.

పలువిధముల వస్తువులయందు స్త్రీల కప్పుడేర్పడునట్టియాశ కూడ దొరగారి స్నానము చేయుటచే నివృత్తి యగును. దాన బలమును, జీవాధారమును వృద్ధియగును. ప్రసవ వేదనయు తగ్గును. మఱియును, ఏదైన నొక వస్తువునం దాశకలిగిన దాని నప్పుడే నివర్తి చేయవలయును. గర్భమునందున్న బిడ్డయొక్క క్షేమమునుగూర్చి తల్లిదండ్రుల కెప్పుడును శ్రద్ధ యుండవలయును.

భార్య గర్భిణిగా నున్నప్పుడు దానితో కలహింపకుండుట పెనిమిటికి విధి యగుచున్నది. కుటుంబమునందు కష్టమైన పనులను గర్భిణిచే చేయింపరాదు. ప్రతిదినము కొంతసేపు అది పరిశుద్ధమైన గాలిలో నడువవలయును. గర్భము ధరించియున్నప్పుడు, ఏకారణ ముద్దేశించిగాని దాని కౌషధము లొసగరాదు.

ప్రకరణము. 9

శిశువులను రక్షించుట.

ఈప్రకరణమునందు నేనుమంత్రసాని యొక్కగాని దాదియొక్కగాని యుత్తరవాదములను గూర్చి చెప్పుటలేదు. పుట్టిన పిదప ఎట్లు బిడ్డను పెంచవలయునని మాత్రము చెప్పయత్నించెదను. ప్రసవించినట్టి గది గాలి వ్యాపించనిది గాను వెలుతురు లేనిదిగాను ఉండరాదు. ప్రసవించిన స్త్రీ యొద్ద కట్టెలు మండుచు పొగయుచు నుండరాదని ఈపుస్తకము మొదటనుండి చదివినవా రూహింపవచ్చును. ఈపనులు మన ముత్తాతల కాలమునుండి జరుగుచు వచ్చుచున్నప్పటికిని అపాయకరములైనవి. చలికాలమునందు ప్రసవించిన స్త్రీ శరీరము వెచ్చగానుండ వలసినదే. అందులకు కంబళములలో దానిదేహము కప్పియుంచ వచ్చును. గదియందు చలియున్నయెడల వెలుపల నిప్పుచేసి దాని పొగయంతయును పోయిన పిదప ఆనిప్పు లోనికి దెచ్చి పెట్ట వలయు. అప్పటికిని ప్రసవించినది పరుండిన మంచము క్రింద నానిప్పు నుంచరాదు. సీసాలలో వేడినీరు పోసి కార్కు బిగించి

వానిని పడుకపై పెట్టి దొర్లించుటచే పడుకకు వెచ్చఁదనము కలుగును. బిడ్డ పుట్టగానే ఆబట్టల నన్నిటిని చక్కఁగ నుదికి వేయవలయును. పిమ్మట వాని నుపయోగించు కొనవచ్చును.

తల్లిదేహస్థితి ననుసరించియే బిడ్డయొక్క దేహస్థితియు నుండును గాన దాని యాహారము, అభ్యాసములు విశేషించి గమనింపదగి యున్నవి. గోధుమలు, అరటిపండు మున్నగుఫలములు, ఆలివ్ నూనె దాని కాహారముగా నుపయోగించిన ఆమె బలాఢ్యురాలగును. దేహము వెచ్చగా నుండును. పాలు సమృద్ధిగవచ్చును. ఆలివ్ నూనె ఉపయోగించు కొనునటువంటి తల్లియొక్కపాలును త్రాగునట్టి బిడ్డకు మలబంధమేర్పడదు. బిడ్డయ సౌఖ్యముగా నున్న తల్లియొక్క దేహస్థితిని గమనింపవలయును. బిడ్డలకు మందొసగుటయును, హత్యచేయుటయును సమానములైనవియే. బిడ్డ మిక్కిలి సూక్ష్మమైన శరీరము గలదగుటచే అది మందులలోని విషస్వభావమునకు ఎరయగుచున్నది. పిల్లలకు మందియ్యక తల్లికిచ్చిన యెడల అందలి మంచిగుణము పాలగుండా శిశువులకు పోయిచేరును. బిడ్డలు దగ్గుచున్నను నీరునీరుగా భేదులగుచున్నను, భయపడవసినది లేదు. ఒకటి రెండు దినములు గమనించి కారణము తెలిసికొని దాని నివృత్తి చేయ వచ్చును. తొందరపడి పనులుచేయుటచే ప్రయోజనమే లేదు.

ఉలివెచ్చ నీటితో బిడ్డకుస్నానము చేయించవలెను. బట్టలెక్కువ తొడుగరాదు. కొన్ని నెల లగునంతవఱకు బట్టలే లేకుండుటమేలు సన్నముగాను, ముత్తికిలేసదిగాను ఉండు ఒకబట్టపై బిడ్డను పరుండఁబెట్టి వెచ్చఁగా నున్నయొకబట్టను కప్పవలెను. అట్లు చేసిన యెడల చొక్కాయవేయవలసిన యవసరములేదు. బిడ్డబలముగలది యగును. ఒక శుభ్రమైన బట్టను నాలుగుగా మడచి సర్వదా బొడ్డుమీద వేసి యుంచవలెను. మొలత్రాడు గట్టిగ కట్టియుంచరాదు. తల్లియొద్ద చాలినంత పాలుండు నప్పుడు బిడ్డలకు మఱియొక యాహారముతో పనిలేదు. తల్లికిపాలు తగ్గిపోయిన యెడల గోధుమలను బాగుగావేయించి సన్నముగా పొడుముచేసి వేడినీటిలో కొంత

బెల్లముతోఁడ కలిపి త్రాగనిచ్చిన తల్లిపాలవలె గుణ మొసఁగును. సగము అరటి పండును బాగుగా పిసికి కొంచెము ఆలివ్ నూనెను కలిపి యొసఁగవచ్చును. ఆవుపాలు త్రాగింపవలసి వచ్చిన ఒక్క భాగము పాలకు మూడు భాగముల నీటినిగలిపి బాగుగా కాఁగపెట్టి పొంగునట్టి సమయమున దించి కొంచెము బెల్లము గలిపి యియ్యవచ్చును. బెల్లమునకు చక్కెర చేర్చుటచే చెడుగు కలుగును. పండును తినుటకు బిడ్డల కలవాటు చేయవలెను. అట్లు చేసిన యెడలబిడ్డలర క్తము పరిశుద్ధముగానుండి పౌరుషము లక్షణము గలిగి పెరుగును. బిడ్డలకు అన్నము, కూరలు, పప్పు, పెట్టి పెంచిన యెడల ఆయాహారముపలన చెడుగేకలుగును. కాఫీయును, తేనీరును, ఎంతమాత్ర మొసఁగరాదని నేను చెప్పవలసిన పనిలేదు.

బిడ్డ నడుచుటకు ప్రారంభించిన యెడల దాని కోక కుడుతావేసి యుంచిన చాలును. ప్రాతఃకాలముల యందేమియును లేక యుంచిన మేలు. బూట్సుతొడుగుటచేత ర క్తప్రసారము తగ్గుచున్నది. కాళ్లయొక్క బలము తగ్గును. పట్టు సరిగ బట్టలును, టోపీలును, చొక్కాయలు, నగలు, మొదలగునవి తొడుగుట యనాగరకమైన యలవాటు.

దేవుఁడు బిడ్డలకొసఁగియున్న సౌందర్యము మనమీబట్టలు మున్నగు వానిచే వృద్ధిపఱచెదమన్న తలంపు వ్యర్థమైనది. బిడ్డలు పుట్టినది మొదలు చేసయే నేర్చుకొనుట కారంభించుచున్నవి. భయము కొలుపుట కొట్టుట పొట్టచీలునట్లు ఆహారము తినిపించుట యనునవి బిడ్డల తెలివిని తగ్గించును. తల్లివలె బిడ్డయనెడు సామెత పెద్దల వాక్యము. కావున తల్లి దండ్రుల నడవడిక బిడ్డలకేర్పడుచున్నది. తల్లి దండ్రులు దుర్బలులుగా నున్న బిడ్డలును దుర్బలులుగా నుందురు. వారు తెలివితో మాటలాడిన బిడ్డలు సైతమట్లే పలుకుదురు. చెడ్డమాటలు పలికినను, చెడ్డ యలవాటులను జేసినను బిడ్డలు వానిని నేర్చుకొనును. పిమ్మట చెడ్డనడవడియే కుదిరి పోవును. పెద్దల పనులన్నియును తాము చేయుటకును బిడ్డలు ప్రయత్నింతురు.

కావున, తల్లిదండ్రులకు ఈవిషయమునందుత్తరవాద మెక్కువగా నున్నది. బిడ్డలుయోగ్యులుగాను. సత్యవంతులుగాను ఉండుటకు నేర్పుట తల్లిదండ్రులకు మొదటి కర్తవ్యము. అట్లు చేసిన యెడల వారు పెరిగి వేల కొలంది జనులలో శ్రేష్ఠులై వెలయుదురు. ప్రాణికోటిలో బిడ్డలు తల్లిదండ్రుల వలెనే పెరుగుచున్నవి. మనుష్యజాతిలో మాత్రము సన్మార్గులైన తల్లిదండ్రులకు దుర్మార్గులైన బిడ్డలు పుట్టుటయు, ఆరోగ్యవంతులకు దుర్బలులు పుట్టుటయు సహజముగా నున్నది. తల్లి దండ్రులయొక్క ఉత్తరవాదము తెలియని వయస్సున మనము ఆలోచన లేక తలిదండ్రులగుటయే యిందులకు కారణము.

ఉత్తమములైన మార్గములయందు తమబిడ్డల నలవాటుపఱచుట కన్నవారికి ధర్మము. ఇట్టి పనులకు తలిదండ్రులు విద్యావంతులుగ నుండవలయును. వారికి విద్యలేక తెలివిలేక యున్నచో తగిన వారి యొద్దతమ బిడ్డలను అప్పగించుటమేలు. బడులకు పంపుటచేతనే తమబిడ్డలకు మంచి యోగ్యతరాదు. బడిలో చెప్పుట నొకవిధముగాను, ఇంటిలో నేర్పుట మఱియొక విధముగాను నుండిన యెడల, నాబిడ్డ కభివృద్ధి యెన్నండేర్పడదు.

పుట్టిన నిమిషమునుండి బిడ్డయొక్క తెలివివృద్ధియగుట కారంభించునని యింతకుమున్నే చెప్పియున్నాను. కన్నవారు తమవిధులను దిట్టముగా జరిపిరేని ఇట్టిమేలు బిడ్డకు కలుగునని చెప్పనశక్యము కాని, మనము బిడ్డలను బొమ్మలనుగాచేసి వేసెదము. విలువలేని వస్త్రాభరణములచే వానిని నలంకరించి తినువస్తువులనిచ్చి ముచ్చటగా పెంచి చెఱచుచున్నాము. ఇట్టి చెడ్డ యభిమానముచే వారు పోవునట్టి త్రోవలో వదలి వేసెదము. మనము లోభులుగాను, విటులుగాను, అయోగ్యులుగాను, సోమరిపోతులుగాను, అశుద్ధులముగాను ఉండుటచే మనయభ్యాసములనే యనుసరించి బిడ్డలు నడుచుకొనుట యందాశ్చర్యమేమి? వారుసైతము బలహీనులుగాను, దుర్మార్గులుగాను, సోమరులుగాను కామేచ్ఛగలవారుగాను, అయోగ్యులుగాను

అర్యోదరు. ఈవిషయములను తలిదండ్రులాలోచించి చూడనిండు; ఈదేశముయొక్క పిమ్మటి స్థితివారినే యాధారముచేసికొని యున్నది.

ప్రకరణము. 10

కొన్ని అపాయసంభవములు నీటమునిఁగిపోవుట.

అపాయకరములయిన సంభవములు తటస్థించిన యెడల, ఏమిచేయవలయుననుటను అందఱును దెలిసికొని యుండవలయును. అది తెలిసియున్న యెడల ననేకుల కుపకరించి ప్రాణములనురక్షింపవచ్చును. తమబిడ్డలకుఁగూడ, ఇట్టియుపయోగకరములయిన కార్యములను నేర్పియుంచవలసినదియత్యావశ్యకము. అట్టినేర్పుచే వారు సజ్జనులగుటకు హేతువేర్పడును.

నీటమునిఁగిన వానికి తోడ్పడుటను గూర్చి మొట్టమొదటఁజెప్పెదను. ఒక్కఁడు, 5 నిమిషముల వఱకు ఊపిరి వదలక నీటిలో జీవించియుండుటకుఁగాదు. వానిని వెలుపలికిఁ దీసి వేయునంతలోనే వానిప్రాణములు బొందిని వదలిపోవుచున్నస్థితిలోనుండును. కాఁబట్టి, వెంటనేవారిని బ్రదికింపనుపాయము వెదుకవలయును. వాఁడు, ఊపిరివిడుచునట్లు చేయవలెను. వాని దేహమునకువెచ్చన గలిగింప వలెను. వాఁడు పడిమునిఁగిన గుంటగట్టుననో ఏటిగట్టుననో, ప్రథమసహాయము చేయవలసి యున్నది. అచ్చట, కావలసియుండునట్టి సామగ్రులు దొరకవు. కాఁబట్టి, ప్రథమసహాయము చేయువాఁడు, ఆలోచనాపరుండయి ధైర్యశాలిగ నుండవలయును. ఆసమయమందచ్చట ఇద్దఱుముగ్గురుండిరేని, వారుతమలోఁ గలహించుకొనుచుండరాదు. నేను చెప్పుదానినే చేయవయులనని వారు కలహమునకు దిగిరేని మునిఁగినవానిగతి యధోగతియే యగును.

వానిని నీటినుండి వెలువరింపఁగానే, వానితడిబట్టలను దీసివైచి, దేహమంతయును నీరులేకతుడువ వలెను.

పిదప, వానిని బోర్లపరుండఁ జేసి, వానిజేతులపై వాని ముఖముండు నట్లు చేయవలయును. వానిరొమ్మునొద్ద మనచేయి యుంచి, వానినోటినుం డివచ్చునట్టి నీటిని మఱికి వస్తువులను తీసివేయుచుండవలయును. ఇట్టి సమ యమందు వాని నాలుక వెలుపలకి వచ్చుట గలదు. అప్పుడు, మనచేతిరుమా లుతో వాని నాలుకను, వానికిఁ బ్రజ్ఞవచ్చునంతదనుకను గట్టిగ పట్టికొని యుండవలయును. పిదప, వానిని వెంటనే పొర్లించి రొమ్ము, పాదముకంటెఁ గొంచెమెత్తుగ నుండునట్లుంచుకొనవలెను. అటుపిమ్మట, కూడ నున్నవారి లోనొకఁడు వానితలయొద్ద మోఁకరించి కూర్చుండి, ఇరుప్రక్కలకును మెల్లగా వానిచేతులను చాపవలయును. ఇట్లు చేయుటవలన రొమ్ముఎముకలు ఎత్తగును. వెలుపలిగాలి లోపలికిపోవుటకు వీలుగలుగును. వెంటనే వాని చేతులు త్వరగాఁదెచ్చి రొమ్ముపైవంచియుంచవలెను. అందువలన లోపల నున్నశ్వాసము వెలువడును. అంతట వేఁడినీటిని చల్లనీటిని సిద్ధముగ నుంచు కొని మార్చిమార్చి రొమ్ముపైఁ బోయవలెను. నిప్పు దొరకినయెడల, ఒడ లికి కొంతవెచ్చనఁ గలిగింప వచ్చును.

పిమ్మట నచటనున్నబట్టలతో వానిని గప్పియుంచవలయును. అధైర్య పడక యిట్లు చాలసేపు చేయుచుండవలయును. కొన్నిసమయముల యందు పెక్కుగడియలవఱకు నిట్లు చేయుచుండిననే మునిఁగిన వానికి శ్వాసము తిరుగును. వానికిఁ గొంచెము ప్రజ్ఞవచ్చినదని తెలియఁగానే, వేఁడినీటఁ గలపిన నిమ్మపండురసము, లవంగము మిరియములు వేసినకషా యము మున్నగువానిని దేనినైనను వేఁడిగా వానికి త్రాగుట కియ్యవలెను. పొగాకువాసనయు మంచిదేయగును. గాలి వ్యాపింప నీయక గోడయుంచి నట్లు నలుప్రక్కల జనులు మూగినిలుచుండరాదు.

మునిఁగినవాఁడు చనిపోయి యున్న, ఈదిగువచెప్పిన గుర్తులచేఁ దెలిసికొనవలయును. హృదయమును శ్వాసకోశములును గదలక యున్నవి లేవు అనుట, వాని ముక్కుకు సరిగా నొక పక్షియీకనుంచి చూచినదాని కదలికచే తెలియవచ్చును. నోటియొద్ద నొక యద్దముంచి యదిమసక చెంద

కపోయిన వాఁడుచని పోయెనని దెలిసికొన వలయును కన్నులు కదలక అర్ధమూతపడియుండును. పెదవులు గట్టిపాటియుండును. గడ్డము కదలదు వ్రేళ్లు వంగిపోవును. నోటనురుగు లేర్పడియుండును. ముక్కు ఎఱ్ఱనగును. దేహమంతయు వెల్లఁబారును. ఇన్నిగుర్తులును ఏకకాలమునఁ గానవచ్చినచో, ఆమనుష్యుఁడు చనిపోయినట్లు తెలియవలెను. ఇన్నిగుర్తులు గానవచ్చినప్పటికిని బ్రదికియుండుటగలదు. కాఁబట్టి, ప్రయోజనము లేదని చికిత్సను వదలరాదు. చాలసేపు చికిత్స చేసి చూడవలయును.

ప్రకరణము 11.

అగ్నివ్రణములు

ఒకని బట్టకు నిప్పంతగిలిన యెడల మనము మిగుల భయపడెదము. ఎవనిబట్టకు నిప్పంతగిలెనో, వాఁడు ధైర్యమును చెవదలరాదు. కొంగునకుని ప్పంటుకొనిన, దానిని తక్షణమే చేతులతో నలిపి యార్పవలయును. బట్ట యంతయును తగులు కొన్నప్పుడు వెంటనే పరుండి నేలపై పొర్లవలెను. జమకాళము వంటి దళమయిన బట్టతో వానిని జుట్టియుంచవలయును. నీరుసమీపమునందున్న దానినిసైతము వానిపై బోయవలయును. నిప్పుఆరి పోఁగానే వాని యొడలి యందేమయినను పుండు ఏర్పడెనా యనిచూడవలెను. పుండయిన చోట బట్ట యంటుకొనిపోవును. ఆబట్టను తటాలున లాగక మెలఁకువతో దానిని కత్తిరించి వేయవలెను. అట్లు చేయకున్న బట్టతోడ కండయును పెల్లగిలి వచ్చును; అటుపిమ్మట, నిప్పుకాల్చిన చోట్ల యందు మన్నుపొట్లిసు కట్టుట యుక్తము. దీని వలన మంటలు వెంటనే శమనమగును. దేహమునందెచ్చటనైనను బట్ట యంటుకొనిపోయి యుండిన, దాని మీఁదనే పొట్లిసుకట్టవలెను. మన్నుతడి యెండుటకారంభింపఁగానే దానినితీసి వేయవలయును. చల్లనీరు తగులుట వలన అపాయముగలుగునని భయపడవలసినది లేదు.

ఇట్లు, ప్రథమసహాయము చేయక పోయినప్పుడు, దిగువ చెప్పిన చొప్పున చేయనగును. లేఁతయరఁటి యాకుమీఁద అలివ్ నూనె లేదా కొబ్బరినూనెను పూసి దానిని వ్రణముల మీఁదఁ బెట్టి కట్టవలయును. అరఁటి యాకుదొరకకపోయిన దానికి బదులుగా బట్టను ఉపయోగింపవచ్చును. యాళివిత్తనముల తైలమును నిమ్మపండు రసమును సమభాగములుగఁ గలిపి పూయవచ్చును. అంటుకొనిపోయిన బట్టను దీయవలసి వచ్చినప్పుడు, గోరువెచ్చగనున్న నీరుగలిసిన పాలను దానిపై నించుకపోసిన, అది తడిసి జరిగి వచ్చివేయును. నూనెచమిరినయాకు నో బట్టనో రెండుదినములుండనిచ్చి తీసివేయవలయును. పిదప, ప్రతిదినమును వేయుచురావలెను. నిప్పుదగిలినచోట్ల బొబ్బలు లేచినయెడల దానిని పొడిచినీరు దీసివేయవలెను. కాని తోలును అట్లేయుంచవలెను.

నిప్పుసెగచే తోలు కమలిపోయియున్నయెడల మన్నుపోట్టిసుకట్టు టయేతగినచికిత్సయగును. వ్రేళ్లకు మన్నుకట్టవలసి వచ్చినప్పుడు ఒకటికొకటి తగులనట్లు చూడవలయును.

ప్రకరణము 12

పాముకాటు

పామును జూచితి మేనిగడగడ వడఁకెదము. హిందువులు దానిని దేవతగాను కొనియాడెదరు. నాగపంచమి అని దానికొక వ్రతదినముకూడ ఏర్పడి యున్నది. విష్ణుదేవుఁడు పాముపై శయనించియున్నాఁడఁట. శివుఁడు దానినాభరణముగ ధరించి యున్నాఁడఁట. ఆదిశేషుఁడు మహాబుద్ధిశాలియఁట. కర్కోటకుఁడు నలునిఁగఱచి యుపకరించెనఁట. క్రైస్తవ పాశ్చాత్యదేశములయందు కూడ ఇట్టివిశ్వాసమున్నది. పామువలె వంచకుఁడు, అని, ఇంగ్లాడులో నుడివెదరు. సైతాను, ఈవును వంచింపఁబోయినపుఁడు పామురూపమువహించెనని క్రైస్తవ వేదము చెప్పుచున్నది.

పాము తెలివిలేని జంతు వనియును దానిని చూచిన చోట చంప వలెననియు పాశ్చాత్యపండితులు నుడివెదరు. సంవత్సరమునకు సరాసరి ఇరువదివేల జనులు పాముకాటు వలన మరణించిరని సర్కారు వారి లెక్కలవలనఁదెలియుచున్నది. విషసర్పములను చంపిన యెడల దొరతన మువారు బహుమతులిచ్చెదరు గాని దానివలని ప్రయోజన మిట్టిదని మాత్రము తెలియకున్నది. ఈదేశమందు పాములేకుండునట్లు నిర్మూలించుటకు ప్రయత్నించుట వ్యర్థకార్య మగును.

మనలను సృజించిన దేవుఁడే పాములను కూడ పుట్టించెను. మనుష్యజాతినిహతము చేయవలయునని పాములను తేళ్లను పులులను మున్నగు వానిని సృష్టించియుండలేదు. చూచిన చోట పామును మనుష్యుఁడు చంపి వేయుట చేత, పాములన్నియును, సభకూడి, తమ్మునాశపఱచుటకే దేవుఁడుమనుష్యునిసృజించెనని తీర్మానించిన యెడల, మనముదాని నొప్పుకొందుమా! అటులే, పాము మనుష్యునకుశత్రువుకాదు.

ఐరోపాలో సెంటు ఫ్రాన్ సిస్ అను నొక పెద్దవారు, అడవిలో పాములతోడను దుష్టమృగములతోడను సంచరించుచుండెను. అటులే, మన దేశమందును వేలకొలఁది యోగులును ఫకీరులును మెలఁగెదరు. వారు, పాము మున్నగువానిచే హింసింపఁబడి చనిపోయినట్లు తెలియరాదు. అడవిలో చచ్చినవారి సంగతి మనకెట్లు దెలియునని మీరనవచ్చును. అది మంచిప్రశ్నమే! అడవిలో దుష్టసత్త్వము లెక్కువగాను యోగులు తక్కువగాను ఉండుటచేత, అవివారి నందఱనే చంపి వేయవలయును గదా! అట్లు వారందఱును చనిపోలేదు. కావున, దుష్టజంతువులు వారిజోలికి పోవుట లేదనియందువలన వ్యక్తమగుచున్నది. మనుష్యుఁడు, అట్టి ప్రాణులకు విరోధికాక యున్నంతవఱకు అవియును వానికి విరోధులుకావు, అనుట యందు నాకు నిశ్చయబుద్ధి యున్నది. మానవుని గుణములలో అనుగ్రహమన్నది గొప్పగుణము; అదియే యీశ్వర భక్తికి ఆధారభూతము,

ఎవ్వఁడు సంపూర్ణా రోగ్యవంతుఁడో, ఎవనిరక్తము చెడిపోవకుం డునో, ఎవని యాహారము సత్వగుణ ప్రధానమైనదో, వాఁడు, పాము కాటుచే తత్క్షణమే భాదింపఁ బడఁడనియును, త్రాగుబోఁతు తనము, దురా హారము మున్నగువానిచే నెవనిరక్తము చెడిపోయి యున్నదో వాడు దానివలన వెంటనే భాదింపఁ బడునని యును, ఈకాలమందు విమర్శించిఁ చూచి తెలిసికొని యున్నారు. ఉప్పు మొదలగు వానిని విసర్జించి ఫల ములనే తినుచున్నవానిని ఏవిషము భాదింపదని యొకడాక్టరు చెప్పు చున్నారు. ఇదియెంతవరకు సత్యమని తెలిసి చెప్పుటకు నాకనుభవము చాలదు. ఒకటి రెండు సంవత్సరముల కాలము ఉప్పు మున్నగువానిని విసర్జించి యున్నవాని రక్తమున కిట్టి గుణమేర్పడి యుండదు. పెక్కు సంవత్సరములుగ చెడుచుండిన వానిరక్తము ఒకటి రెండు సంవత్సరము లలో సంపూర్ణముగా శుద్ధమయి యుండదు.

కోపము భీతిమున్నగు వానిచే భాదింపఁడిన మనుష్యుఁడు, తర్వాలో విషగుణమునకులోఁ బడుచున్నాఁడనుట పరిశోధనలచే వ్యక్తమయియు న్నది. కోపభయములవలన రక్తము వేగముగా ప్రసరించుచున్నది. రక్తము వేగముగా ప్రసరించిన రోగుల దేహమందు ఉష్ణమెక్కును. కోపాదులచేతఁ గలుగు ఉష్ణము చెడుగును చేయును. కోపమొక జాడ్యము. పాముకాటునకు ప్రతివిధానము సాత్వికాహారమే. ఆయాహారముచేత కోపము భయము గలుగవు.

పాములను గూర్చియు పాముకాటులను గూర్చియు మిక్కిలి యను భవ జ్ఞానముగల డాక్టరుపిట్స్ సిమక్ అనునతఁడు, పాముకాటుచే మర ణించుటకంటె భయముచేతను తగని మందులచేతను చనిపోవుట మిక్కుటమని చెప్పుచున్నాఁడు.

పాముకఱచిన చోటికి కొంచెము మీఁద గట్టిగా నొకత్రాటిచే కట్టి వేయవలయును. విషముతోడి నలుపునెత్తురు నాళముల గుండాపోనీకయుండు

పెట్టుట కై వుల్లలనుంచి యాకట్టుకట్టినచోట బిగింపవలెను. పిదప, కాటు పడినచోట అఱయంగుళము లోఁతునకుఁ గోయవలెను. ఆగాయమునుండి విషరక్తము స్రవించును.

ఆపుంటిలో 'పొటాసియం పెర్మాంగనేటు' అనెడు దుకాణములలో దొరకు మందును దెచ్చిపెట్టి కట్టివేయవలయును. ఇది దొరకక పోయినయెడల పుంటిలోనుండి కారునట్టి నెత్తుటిని నోటితో జుఱ్ఱి వెలుపలికి నుమ్మివేయవల యును. పెదవియందుగాని, నోటిలోఁగాని పుండుగల వాఁడు ఈపని చేయ రాదు. పాముకఱచిన ఏడునిమిషములలో ఈపనులు చేసికావలయును. అనగా విషము దేహమున వ్యాపించి పోవునంతలో చికిత్స చేయవలయును. పాముకాటు తగిలిన వానిని మట్టిలో పూడ్చియుంచి తాను స్వస్థపఱచినట్లు జెర్మని డాక్టరు ఒకఁడు చెప్పుచున్నాఁడని నేను చెప్పియున్నాను. పాము కాటును నేను మట్టిని ఉపయోగింపక పోయినను మట్టియొక్క గుణము నందు నాకు మిక్కిలి విశ్వాసముగలదు. పొటాసియం పెర్మాంగనేటును ఉపయోగించిన పిదపనో లేక రక్తమును నోటితో పీల్చినపిదపనో ఆపుంటి మీఁదను దానికిపైగను క్రిందను అఱయంగుళము దళముగా మట్టిని బెట్టి కప్పికట్టివేయవలయును. ఒక్కొక్క ఇంటి యందును జల్లించిన మన్ను పెట్టుకొని యుండ వలసినది యత్యావశ్యకము. ఆమట్టికి చెమ్మ తగులు నట్లును ఎండ తగులు నట్లును ఉంచి యుండవలెను. కట్టు కట్టుటకు బట్టలను సైతము సిద్ధము నందుంచుకొని యుండవలెను.

ఊపిరి నిలిచి పోయినట్లు కాన వచ్చిన నీట మునిగిన వానికి చెప్పి యున్న విధమున మనముగా వానికి శ్వాసము గలుగుటకు ప్రయత్నింప వలెను. వానికి ప్రజ్ఞ కలుగఁగానే వేడినీటినిగాని లవంగమును లవంగపట్టను వేసిన కషాయమును గాని త్రాగుటకు యొసగవలెను. పాముకాటు తగిలిన వానిని బట్ట బయలు నందుంచి యుండవలెను. ఒడలికి చలువలు క్రమ్మినట్లు తెలిసిన యెడల వేడినీరు నించిన సీసాలతోనో వేడినీటముంచి పిడిచివేసిన

కంబళ్లతోనో దేహమంతటను ఒత్తడ మియ్యవలెను. అట్లుచేసిదేహమునకు వెచ్చన కలిగింప వలయును.

ప్రకరణము. 13.

తేలు కాటు

తేలు కుట్టుటవలనఁ గలుగు నుపద్రవము, పాముకాటుకంటె నెక్కువగానున్నది. దానివలన మరణమంతగా తటస్థించుట లేదు; కావున మనమెంతగా దానికి భయపడుటలేదు. ఎవని నెత్తురు పరిశుద్ధముగా నుండునో వాఁడుతేలుకాటుచే కష్టపడుటలేదని డాక్టరు, మూరుచెప్పియున్నాడు.

తేలుకాటునకుఁ చికిత్స మిగులసులభము. కూచియయినపేనాకత్తితోకాటుతగిలిన చోటినిగీచి, అందుండి కాఱునట్టి నెత్తుటిని నోటితోజుట్టియుమ్మివేసి, ఆచోటికి కొంచెము మీఁదుగా నొక కట్టుకట్టివేసినయెడల విషము దేహమందు వ్యాపించదు. పిమ్మట మట్టిపోల్టీసును కట్టిన యెడల వెంటనే యుపద్రవము తొలఁగిపోవును.

కాగిన నీటిని సమభాగముగ కలిపి, అందొక బట్టనుదడిపి దానిని కాటుతగిలిన చోటనుంచి కట్టవలయునని కొందఱనెదరు. కాటుతగిలిన చోటిని ఉప్పునీటముంచి యుంచవలెనని కొందరనెదరు. కాని,మన్ను పెట్టి పోల్టీసు కట్టుటయే శ్రేష్ఠమైన చికిత్స. దీనిని అనుభవముచేఁ దెలిసికొనవచ్చును. మన్నుదళముగా పెట్టియే కట్టవలయును. రెండుసేరుల మట్టిని పిసికి కట్టినయెడల మంచిదే. వ్రేలిపై కాటుతగిలిన యెడల మోచేతి వరకును కట్టుకట్టవలెను. ఒక పెద్ద పాత్రలో తడిమన్నునందు చేయి యుంచుకొని యుండినచొప్పి తక్షణమేనివృత్తియగును.

జలమండలి మొదలగు విషజంతువులు కాటువైచినను, ఇట్లే చికిత్స చేయవలయును.

ప్రకరణము. 14

ఉపసంహారము.

దేహారోగ్యమును గూర్చి నేను చెప్పుట కుద్దేశించినయంశములన్నిఁటిని జెప్పివేసితిని. ఈపుస్తకమే యుద్దేశముతో వ్రాసితిననుటను కొంత చెప్పి ఈపుస్తకమును ముగించెదను.

ఈపుస్తకమును వ్రాయుచుండఁగా, పదేపదే యొకప్రశ్న మనస్సున తగులు చుండెను. ఎందటో యుండఁగా నేనేల యీపుస్తకము వ్రాయవలెను. నేనువైద్యుఁడనుకాను; ఇప్పుడు చెప్పినయంశములందు నా తెలివి యల్పాల్పమైనదే యుండును. అటులుండఁగా నేనీపుస్తకము వ్రాయుట కేమి సమాధానము?

వైద్యశాస్త్రమే యల్పాల్పమగు తెలివిని ఆధార పరచికొని యుండునది. ఆతెలివియందును చాలినంత వరకు ననుభవ జ్ఞానమునే మిక్కుటముగఁ గలిగియున్నది. మిక్కిలి పరిశుద్ధమయిన తలంపుచే ప్రేరేపింపఁబడి యీపుస్తకము వ్రాసినాఁడ ననుటలో సందేహములేదు. వ్యాధులను నివృత్తి చేసికొనుటకు చికిత్సలను చెప్పుటకంటె, వ్యాధులను రానీక తప్పించు కొనుటకే ముఖ్యముగానిందు ప్రయత్నించితిని. రోగమురానీక యాటంక పఱచుట సులభకార్యమనియును, దానిని చేయుటకెక్కువ బుద్ధిశాలితనము కావలసినది లేదనియును గొంచెమాలోచించి చూచిన తెలియవచ్చును. అయినను, వ్యాధినాటంక పఱచునట్టి మార్గములను అలవాటునకు తెచ్చుటమాత్రము సులభముకాదు. వ్యాధులకు కారణమును చికిత్సలును ఒకటియే యనుటను తెలుపుటకు ప్రయత్నించితిని. జాగ్రత్తతో దేహారోగ్య విధులను అనుష్ఠించియును వ్యాధివచ్చునేని దానికందఱును చికిత్స చేసికొనుటకైన విధులను చెప్పియున్నాను.

దేహారోగ్య మెందులకు? దానిని పొందుట కేలపాటుపడవలయును? దేహారోగ్యమును గమనించునట్లు మననడవడి వలనఁ దెలియవచ్చుటలేదు.

భోగముల ననుభవించు నిమిత్తము దేహారోగ్యమును పొందవలసి యుండిన యెడల మనశరీరము మిక్కిలి బాగుగా నుండుటయే పరమలక్ష్యమని భావించి, అదియట్లు బాగుగా నుండుటకు గర్వింపనలసి యున్నచో,దుష్ట రక్తముచేతను క్రొవ్వుచేతను నిండియున్న దేహమే శ్రేష్ఠమైన దగును.

మానవశరీరమున దేవుఁడు వసించుచున్నాఁడని సకల మతములును చెప్పుచున్నవి.శరీరముయొక్క తోడ్పాటుచే భగవత్కైంకర్యము చేయవలయునను నిబంధన ననుసరించియే మనకీ దేహమొసఁగఁ బడినది; కామక్రోధమూలయినఁ లోపలి యరిషడ్వర్గము చేతను, విషవాయువు, విషజలము, విషాహారము మున్నగునట్టి వెలుపలి విరోధివర్గముచేతను మనదేహము దుష్టముగాక పరిశుద్ధము గానుండునట్లు ఉంచికొని యుండవలసినది మనకుఁ గర్తవ్యము, అట్లు చేసిననే కాని, ఏపరిశుద్ధస్థితితో శరీరమును మనకొసఁగెనో యాపరిశుద్ధస్థితితోనే కాలముతీరినప్పుడు దేహమును దేవునకు సమర్పింప గలుగుదుము; దేవుఁడు, తృప్తిచెందునట్టి నిబంధనలను అనుసరించి మనము నడుచుకొందుమేని, నిత్యజీవితమును అతఁడు మనకనుగ్రహించి బహుమానించును.

సృజింపఁ బడిన సమస్తప్రాణులును, చూచుటకును వినుటకును ఆఘ్రాణించుటకును దగిన యింద్రియములను మనవలెనే పొందియున్నవి. అట్టిశరీరములకంటె మనుష్య శరీరమే శ్రేష్ఠమయినది. కావుననే దీనిని మనముచింతామణియనెదము.చింతామణి యనునది మేళ్లనన్నిఁటి నొసఁగునది.మనుష్యుఁడొకఁడే తెలివిగలిగి యీశ్వరుని నారాధింపఁగలిగినవాఁడు. తెలివిలేక చేయునట్టి భగవద్భక్తివలనఁ బ్రయోజనములేదు. దానివలన ముక్తిలేనిదే యానందమునకుఁ జోటులేదు. దేహమందు దేవుఁడు వసించుటచేత, దాని నొకయాలయమని తెలిసికొని, దానిని భగవదారాధనకు నుపయోగింపవలయును. అట్లు గాకపోయిన, ఈశరీరము, తోలు ఎముకలు నరములు కండ దుర్గంధము దుర్మలము మున్నగువానితో నిండిన యొకతిత్తియగును.

చర్మమందలి లెక్కలేని రంధ్రములగుండా స్రవించునట్టి యశుద్ధమును తాఁకు టయును తలఁచుటయు నే యొకరోఁతపని. శక్యమయినంతవఱకు దానిని శుభ్రముగా నుంచుకొనుటకు చాలప్రయాసయెత్తుకొన వలయును, ఈదేహ మునకై మన మసత్యములు పలుకుటయును, మోసము చేయుటయును, దుర భ్యాసములందుమనలను మఱచి మెలఁగుటయును లజ్జింపఁ దగిన పనులు కావా, లాఘవముకాదా! ఈపాపకార్యముల కొఱకు ఈయల్పశరీరమును పోషింపమనము ప్రయత్నించుటయును సిగ్గులచే యగును.

మన శరీరమును గూర్చిన సత్యమంతయు నింతమాత్రమే. ఎందు మంచియో యందే చెడుగుకూడ కానవచ్చును; అటులుండక పోయిన మంచిదాని గౌరవము మనకుఁ దెలియకపోవును. సూర్యరశ్మి లేక మనము జీవించుటకుఁగాదు, జీవున కాధారమదియే యగును. అయినను, అన్నిఁటిని గాల్చివైచు గుణము దానియందున్నది. తనప్రజలకు మహోపకారము చేయునట్టి రాజు, మహాపకారము చేయుటకును దగినవాఁడగుచున్నాఁడు. శరీరము మంచిసేవకుని వంటిది. దానికి యజమానుని పదవి వచ్చిన యెడల కలుగునట్టి యనర్థములకు మేరయే యుండదు. మనదేహమందు, విరామము లేక యొకపోరాటము జరుగుచు నే యున్నది. ఆత్మకు జయ ము కలిగినయెడల శరీరముఁ దానిలోఁబడి లెక్కకు మిక్కుటము లయిన మేళ్లను జేయుటకది పరికరమగును. అయినను, సైతానునకు జయము కలిగినచో, శరీరము పాపకార్యముల కన్నిఁటికిని ఉనికిపట్టగును. శరీర లక్షణ మేమి?

క్రుళ్లిపోవు వస్తువులను గలదియు, దుర్గంధము గలదియు, అయుక్త కార్యములకు కాలుచేతుల నుపయోగించునదియు, దురాహారములను భక్షిం చుట యందును దుర్భాషల భాషించుటయందును నాలుక నుపయోగించు నదియు, చూచుటకుఁ దగని వస్తువులను జూచుటయం దిచ్ఛగలదియు, వినఁదగని మాటలను వినుటయందు చెవుల నుపయోగించునదియు, అగ్రా

ణింపఁ దగని వస్తువుల నాఘ్రాణించు నాసిక గలదియునగు శరీరము యొక్క లక్షణ మిట్టిది.

నరకమును స్వర్గమని యెవరును తలఁపరు. కాని, నరకముకంటె హీనమయిన దేహమును స్వర్గమువలె మనము భావించెదము. మనయందెంత యహంకారమున్నది! ఎంతప్రయోజనము లేని గౌరవమున్నది! రాజభవనమును పాయిఖానాగాను, పాయిఖానాను రాజభవనముగాను భావించి మెలఁగువారు, ఆభావనకుఁ దగిన ప్రయోజనమును పొందవలసినవారే! అటులే, మనదేహము పాపవశమయి యుండఁగా నారోగ్యదశ యందుండినట్లు మనముతలంచితిమేని, దానివలనఁగలుగు భయంకరమైన ఫలములకు మనమే కారణభూతుల మయ్యెదము.

సృష్టికర్త విధులకులోఁబడి నడచుకొనుటచేతను, పాపమునెదిరి పోరుసలుపుట చేతను మనమారోగ్యవంతులమైయుండఁ గలమని చెప్ప యత్నించితిని. మంచి యారోగ్యము లేకయే సుఖ జీవితము శక్యము గాదు. రుచ్యములయిన వస్తువులకై శ్రమపడు నాలుకయొక్క యిష్టానుసారము పోవక, దాని నణఁచి యుంచిననేగాని సరియైన యారోగ్యము లభించుట యరుదు. ఒకనాలుకను అణఁచి వేసితిమేని, తక్కిన యింద్రియము లన్నియును దమయంత మనకు స్వాధీనమగును. ఇంద్రియములను జయించిన వాఁడు లోకమంతటిని జయించిన వాఁడయి ఈశ్వరునం దైక్యము చెందువాఁడగును. రామాయణమును జదువుటచేత శ్రీరామచంద్రుని సీతను, భాగవతము జదువుటచేత శ్రీకృష్ణమూర్తిని, ఖురాన్ చదువుట చేత దేవుని, బైబిలు చదువుటచేత క్రీస్తును మనము కనుఁగొనలేము. పరిశుద్ధమయిన నడవడిచేతను జీవితము చేతను వారిని మన హృదయములందు దర్శింపఁగలము. నడవడి సన్మార్గము నాధారముగఁ గలది. సన్మార్గమున కాధారము సత్యము. కాఁబట్టి, ఎట్టి మహాత్మునకును మొదటి పునాది

సత్యమే. కావున, సత్యముగాను ధర్మముగాను నడుచుకొనుటయే యారోగ్యజీవితమునకు మూలాధారము. ఈనిశ్చయమును మీహృదయములయందు కొంచెమయినను ప్రవేశించునట్లు చేసితినేని, నే నీపుస్తకము వ్రాయుట కుద్దేశించిన యుద్దేశము సంపూర్ణముగ నెఱవేరిన దగును.

ముగిసెను.

Printed at the Ananda Press, Madras.



మనసు ఫౌండేషన్
పుస్తకాల పరిశీలనాపట్టిక

పుస్తకం సంఖ్య	TPLA103B172
పుస్తకం పేరు	ఆరోగ్య సాధన
తారీఖు	25-10-24
ముందు అట్ట	NO
వెనుక అట్ట	NO
మొత్తం పేజీలు	117
పెద్ద సైజు పేజీలు	NO
ఖాళీ పేజీలు	no
లేని పేజీలు	NO
తయారు చేసినది	Ruksana
పేజీలు విడదీసినది	Ruksana
స్కాన్ చేసినది	Mounica
పరీక్ష చేసినది	SANDHYA
పేజీలు సరిచూసినది	
బైండింగు చేసినది	
ప్యాకింగు చేసినది	
స్కాన్ చెయ్యనివి	
తప్పులు	NO
పరిస్థితి	Good